

Universidade do Porto
Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação

EXPLORANDO O PERDÃO NA CONJUGALIDADE: SIGNIFICADOS, IMPORTÂNCIA
E PROCESSO

Joana Daniela Roque Soares

Outubro 2014

Dissertação apresentada no Mestrado Integrado de Psicologia,
Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do
Porto, orientada pela Professora Doutora Cidália Duarte (FPCEUP).

Universidade do Porto
Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação

EXPLORANDO O PERDÃO NA CONJUGALIDADE: SIGNIFICADOS, IMPORTÂNCIA
E PROCESSO

Joana Daniela Roque Soares

Outubro 2014

Dissertação apresentada no Mestrado Integrado de Psicologia,
Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do
Porto, orientada pela Professora Doutora Cidália Duarte (FPCEUP).

Joana Daniela Roque Soares
Presidente: Doutora Marta Santos
Arguente: Doutora Raquel Barbosa
Orientadora: Doutora Cidália Duarte
Classificação: 19 valores

AVISOS LEGAIS

O conteúdo desta dissertação reflecte as perspectivas, o trabalho e as interpretações do autor no momento da sua entrega. Esta dissertação pode conter incorrecções, tanto conceptuais como metodológicas, que podem ter sido identificadas em momento posterior ao da sua entrega. Por conseguinte, qualquer utilização dos seus conteúdos deve ser exercida com cautela.

Ao entregar esta dissertação, o autor declara que a mesma é resultante do seu próprio trabalho, contém contributos originais e são reconhecidas todas as fontes utilizadas, encontrando-se tais fontes devidamente citadas no corpo do texto e identificadas na secção de referências. O autor declara, ainda, que não divulga na presente dissertação quaisquer conteúdos cuja reprodução esteja vedada por direitos de autor ou de propriedade industrial.

Agradecimentos

À prof. Doutora Cidália Duarte, pelos incentivos, pelas críticas e elogios, pelo reconhecimento sincero do meu trabalho, pela confiança e paciência perante a minha inexperiência e, acima de tudo, pelo apoio ao meu genuíno investimento na presente dissertação. Obrigada por partilhar comigo o interesse e a paixão pela conjugalidade e, agora também, pelo perdão.

A todos os que direta ou indiretamente deram o seu contributo para que este trabalho correspondesse aos meus (e não só) padrões de exigência. Obrigada a quem dedicou um pouco do seu tempo não só para rever o guião de entrevista, como para encontrar participantes que correspondessem aos critérios delineados.

A todos os casais que tão gentilmente me deixaram entrar um pouco na sua intimidade. Obrigada por terem partilhado tanto comigo, por terem compreendido a importância de estudar o perdão e por, tão genuinamente, se terem esforçado para refletir sobre o que nunca tinham refletido antes. Que o ser capaz de perdoar continue a ser uma das peças-chave para as vossas relações.

À Sarinha, pela paciência infinita nos meus momentos de maior ansiedade e incerteza, por me limpar as lágrimas com a doçura e o carinho das suas palavras. Pelos conselhos tão sábios, pelo tempo despendido comigo e, mais do que tudo isso, pela amizade. Porque este ano não teria sido tão especial se não partilhasse as minhas semanas contigo, minha companheira de guerra!

À Marina e à Diana, não só pelo que representaram para mim neste último ano, mas por tudo o que foram para mim nos últimos 5 anos. Partilhámos tantos desabafos, angústias e, felizmente, ainda mais sorrisos e aventuras. À Diana, pela amiga fiel que foi e que sei que sempre será e à Marina, por alegrar os meus dias com as suas “maluquices” e as gargalhadas que mais gosto de ouvir! São as mais especiais, obrigada!

À minha família e amigos próximos, pelo apoio e por acreditarem cegamente em mim, sempre! Um obrigado especial à minha gémea, que tantas horas despendeu a ouvir-me falar entusiasticamente da minha investigação e que tantas vezes me apaziguou nos momentos de

incerteza. Que bom que superámos o desafio da tese de mestrado juntas e, como sempre, nos compreendemos melhor do que qualquer outra pessoa.

Ao meu João, por me tranquilizar, por acreditar em mim, por tanto me valorizar e por sempre apoiar a minha paixão pela psicologia. Obrigada por seres incansável e por, nestes quase 8 anos, me mostrares que perdoar é realmente amar...

À estrelinha mais brilhante, que sempre acreditou e se orgulhou tanto das suas pupilas e que agora nos protege e ilumina... consegui Papá!

RESUMO

O facto de o ser humano estar em constante relacionamento com os outros leva a que, inevitavelmente, surjam momentos de divergência que poderão culminar na ofensa e, com mais ou menos intencionalidade, acabamos por magoar ou ser magoados. Não obstante, podemos também perdoar ou ser perdoados. As relações românticas parecem ser naturais fontes de mágoa e de divergência e, por isso mesmo, torna-se de extrema pertinência estudar o perdão neste âmbito. Conquanto, a investigação existente até ao momento permanece escassa. Na presente dissertação pretende-se colmatar, de certa forma, esta escassez, ao estudar o perdão na conjugalidade, através de uma abordagem qualitativa, com recurso à entrevista semiestruturada. Foram entrevistados 20 participantes, que formam 10 casais (entrevistados separadamente) e que estão numa relação há pelo menos dois anos, com filhos. Os objetivos do estudo passam pela exploração do perdão nos relacionamentos dos entrevistados, nomeadamente no que respeita ao significado deste constructo, à importância que tem nas relações e, quanto ao seu processo. Assim, os principais resultados da presente investigação, que serão sumarizados em seguida, encontram-se estruturados nestas três linhas essenciais.

No que respeita a significados, evidencia-se o perdão como um constructo de difícil definição e consenso, tendo-se destacado, no entanto, uma visão essencialmente unidimensional, que caracteriza o perdão pelo decréscimo de dimensões negativas para com o ofensor (e.g. raiva). Pode concluir-se ainda que o perdão subjaz a implementação de mudanças, a manutenção da relação e da sua estabilidade, o retomar da normalidade e o próprio fortalecimento da relação. Para uns, o constructo é representado pelo esquecimento, pela reconciliação e pela aceitação e, para outros, está distante destes conceitos. Não obstante, o perdão não é visto como algo estático e universal, mas sim como um processo que oscila entre pessoas, ofensas e relações. Unânime foi a ideia de que o perdão é benéfico para as relações amorosas e que as ofensas não perdoadas têm um efeito destrutivo para a relação. Conquanto, apesar de reconhecida a importância do perdão, o recurso a este ocorre apenas intermitentemente nos participantes do estudo. Respetivamente ao decorrer do processo de perdão, salientou-se uma multidimensionalidade do constructo, caracterizada pelo decréscimo de dimensões negativas para com o ofensor e também pelo crescimento das positivas (e.g. empatia), em contraponto ao destacado nos significados. Salientou-se também o facto de o processo de perdão não ser estático e, por isso mesmo, oscilar de acordo com outras variáveis de cariz estável ou contextual, relacionadas quer com o ofensor, com a ofensa, com o ofendido, com relação ou outros fatores externos.

Palavras-chave: perdão, ofensa, conjugalidade, significados, importância, processo.

ABSTRACT

The fact that the human being is in constant relationship with others means that, inevitably, will arise moments of divergence that may culminate in an offense and, with more or less intentionality, we end up hurting or being hurt. Nevertheless, we can also forgive or be forgiven. Romantic relationships seems to be natural sources of hurt and divergence and, therefore, becomes extremely relevant studying forgiveness in this context. However the existing research to the date remains scarce. This dissertation aims to fill, in some ways, this shortage by studying forgiveness in marital relationship, through a qualitative approach based on semi-structured interview. Were interviewed 20 participants, who form 10 couples (interviewed separately), on that relationship at least for two years and that already have children. The objectives of the study are: the exploration of forgiveness in this relationships, particularly with regard to the meaning of forgiveness, to his importance and to the forgiveness process. Thus, the main results of this research, which will be summarized below, are structured in these three essential lines.

Concerning to meanings, was evident the difficulty and lack of consensus on defining forgiveness, however, it was essentially highlighted an one-dimensional view, that features forgiveness by the decrease of negative dimensions towards the offender (e.g. anger). It was also concluded that forgiveness underlies the implementation of changes, maintaining the relationship and its stability, getting back to normality and strengthening the relationship itself. For some, the construct is represented by forgetting, reconciliation and acceptance, and for others, it is distant of these concepts. However, forgiveness is not seen as something static and universal, but rather as a process that oscillates between persons, offenses and relationships. Unanimous was the idea that forgiveness is beneficial for love relationships and the unforgiven offenses have a destructive effect on those. Although, despite the recognized importance of forgiveness, his use occurs only intermittently by the study participants. With regard to the forgiveness process, stand out the multidimensionality of the construct, characterized by the decrease of negative dimensions towards the offender and also the growth of positive dimensions (e.g. empathy), in contrast to the results found in forgiveness meanings. Is also important to highlight the fact that the process of forgiveness isn't static and, therefore, fluctuate according other situational or dispositional variables, related with the offender, with the offense, with the victim, with the relationship or with external factors.

Keywords: forgiveness, offense, marital, meaning, importance, process.

RÉSUMÉ

Le fait que l'être humain soit constamment en relation avec les autres amène à ce qu'il existe inévitablement des moments de divergences qui peuvent culminer en offense et, avec plus ou moins d'intentionnalité, nous terminons par blesser par être blessé. Cependant, nous pouvons également pardonner ou être pardonné. Les relations romantiques apparaissent comme des sources naturelles de chagrin et divergences et c'est pour cela pertinent étudier le pardon dans ce contexte. Néanmoins, la recherche qui existe dans ce domaine est rare. Dans cette dissertation nous prétendons colmater, en sorte, cette insuffisance, en étudiant le pardon dans la conjugalité à travers d'une approche qualitative, par recours d'un entretien semi-structuré. On a réalisé 20 entretiens individuels, qui représentent 10 couples en relation il y a au moins deux ans, avec des enfants. Les objectifs de notre étude sont l'exploration du pardon dans les relations qui ont réalisé l'entretien, notamment en ce qui concerne le sens de ce construct, l'importance qu'il a dans les relations et son processus. Ainsi, les principaux résultats de cette recherche, qui seront par la suite résumés, sont structurés en ces trois lignes essentielles.

En ce qui concerne les significations, les évidences montrent le pardon comme un construct de difficile définition et consensus, en se soulignant, cependant, une vision essentiellement unidimensionnelle, qui caractérise le pardon par la diminution des dimensions négatives par rapport à l'offenseur (e.g. colère). On peut conclure que le pardon sous-tend l'implémentation des changements, la manutention de la relation et de sa stabilité, la reprise de la normalité et la fin de la relation. Pour certains, le construct est représenté par l'oubli, la réconciliation et l'acceptation et, pour d'autres, il est distant de ces concepts. Par ailleurs, le pardon n'est pas vu comme statique ou universel, mais si comme un processus qui oscille entre les personnes, offenses et relations. Unanime a été l'idée que le pardon est bénéfique pour les relations amoureuses et que les offenses non pardonnées ont un effet destructif pour la relation. Malgré la reconnaissance de l'importance du pardon, le recours à celui-ci a lieu de façon intermittente par les participants de cette étude. Relativement au décours du pardon, on a souligné la multidimensionalité de ce construct, caractérisé par la diminution des dimensions négatives par rapport à l'offenseur et également par l'augmentation des dimensions positives (e.g. empathie), en contrepoint à ce qui a été montré dans les significations. On a accentué aussi le fait que ce processus n'est pas statique et puisse osciller en fonction d'autres variables de nature stable ou contextuelle, liées à l'offenseur, l'offense, l'offensé, la relation ou d'autres facteurs externes.

Mots-clé: pardon, offense, conjugalité, significations, importance, processus.

ÍNDICE

INTRODUÇÃO.....	1
I. ENQUADRAMENTO TEÓRICO.....	3
1.1 O conceito de perdão	3
1.1.1 Diferenciação entre o perdão e outros conceitos.....	5
1.1.2 O perdão interpessoal	7
1.2 O processo de perdoar.....	8
1.3 Os determinantes do perdão.....	9
1.3.1 Determinantes da ofensa	11
1.3.2 Determinantes do ofendido	12
1.3.3 Determinantes relacionais	15
1.3.4 A religião.....	16
II. METODOLOGIA	18
2.1 Enquadramento metodológico do estudo.....	18
2.2. Método	19
2.2.1. Participantes	19
2.2.2. Procedimento de recolha de informação: a entrevista.....	20
2.2.3. Procedimento de tratamento da informação: análise de conteúdo	21
III. APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS	23
3.1 Significados	23
3.2 Importância do perdão	30
3.3 O processo do perdão.....	35
III. CONSIDERAÇÕES FINAIS	61
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	70
ANEXOS.....	77

INTRODUÇÃO

“A happy marriage is the union of two good forgivers”

Robert Quillen

O ser humano é um ser naturalmente social que vive permanentemente em relação desde o momento do seu nascimento. Várias são as relações estabelecidas desde então, criam-se relações de amizade, de amor, entre outras, caracterizadas pelas interações diádicas, sejam estas de complementaridade (e.g. com os pais, na infância) ou de reciprocidade, com os amigos, o marido/a mulher, o(a) companheiro(a), etc. É em relacionamento com o mundo, com os outros, que nos desenvolvemos, que exploramos, que vivemos alegrias e tristezas, que investimos e desinvestimos, que magoamos e somos magoados... Aliás, é na relação com os outros, principalmente com aqueles que mais se ama, que mais facilmente se é magoado (Allemand, Amberg, Zimprich & Fincham, 2007). Enquanto seres diversificados e naturalmente longe da perfeição, facilmente se entra em divergência e se ofende ou é ofendido. Assim sendo, amar o outro e ser capaz de se relacionar implica também ser capaz de perdoar, assim como ser capaz de perceber quando o perdão não é o caminho. E se nos magoamos mais nas relações com aqueles que amamos, torna-se preponderante compreender o papel do perdão nas relações românticas. Todos somos capazes de magoar, de ofender, umas vezes mais do que outras, ou com mais ou menos intencionalidade, mas seremos sempre capazes de perdoar? Que papel terá o perdão nestas relações onde tão facilmente emerge a divergência?

A importância de melhor compreender este constructo prende-se, para além da própria evolução da terapia neste sentido, na ideia de que o perdão é um dos elementos chave para o bem-estar psicológico (Worthington, 2005 cit in Martín, González & Fuster, 2011), tendo benefícios tanto a nível emocional, como físico (McCullough, 1997; Toussaint, Williams, Musick & Everson, 2001; Witvliet, Ludwig & Vander Laan, 2001). É também de sublinhar, que a ausência de perdão parece ainda contribuir para o aumento dos níveis de psicopatologia (Mauger, Perry, Freeman, Grove, & McKinney, 1992). Para além da importância que assume em todas estas dimensões, que acabam por ter implicações também nas relações românticas de cada um, Fenell (1993) sublinha que o perdão é crucial para um casamento de sucesso. Embora o seu papel pareça ser crucial nas relações românticas, a investigação neste âmbito mantém-se escassa. De facto, o estudo do perdão na psicologia é recente, mas o seu estudo dentro das relações íntimas ainda o é mais (Fincham, 2009). Apesar deste constructo ser, atualmente, alvo de muita discussão não só pela psicologia como pelas mais variadas disciplinas, o certo é que até agora é pouco estudado, nomeadamente no que respeita à conjugalidade.

Assim sendo, tentaremos perceber nos próximos capítulos, o que significa, que importância tem e como decorre o perdão nas relações românticas. No primeiro capítulo, denominado de enquadramento teórico, dedicar-se-á espaço para uma breve revisão bibliográfica acerca do perdão em geral e, pontualmente, do perdão nas relações românticas. Assim, serão exploradas as diversas definições existentes para este constructo na literatura, a distinção do perdão e de outros conceitos que, numa primeira abordagem, possam parecer semelhantes e as diferentes variantes dentro do perdão interpessoal. Abrir-se-á espaço também, para abordar o perdão enquanto processo, bem como as fases subjacentes a este e, por fim, rever-se-á brevemente as diversas variáveis que podem interferir com constructo. O segundo capítulo, denominado de metodologia, será dedicado à explicitação das opções metodológicas tomadas relativamente ao estudo, à seleção dos participantes, à recolha e ao tratamento de dados. Aqui serão especificados, em concreto, os objetivos a que este estudo se propõe responder e serão também caracterizados os participantes do estudo. Por fim, o terceiro capítulo visará a apresentação e a discussão dos resultados obtidos junto dos casais participantes, no que respeita a significados e à importância do perdão, bem como ao processo que este envolve. Assim, serão analisados os resultados obtidos das narrativas dos vinte participantes, cruzados com a investigação já existente, sempre que necessário. Este capítulo culminará com as considerações finais, nas quais haverá espaço para apresentação das principais conclusões do estudo, bem como para explicar a sua pertinência, limitações e pistas para investigações futuras.

I. ENQUADRAMENTO TEÓRICO

O estudo do perdão parece estar em evolução, tendo-se assistido, nos últimos anos, a um crescente interesse neste campo e à emergência de algumas investigações e várias discussões teóricas, das quais tem emergido uma multiplicidade de definições do perdão. Fazendo uma análise em retrospectiva, salientam-se dois grandes momentos na história do perdão. Entre 1932-1980 encontram-se várias discussões teóricas e investigações empíricas modestas para clarificar este conceito e, desde 1980 até ao momento presente, este constructo tem vindo a ser abordado de forma mais intensiva e séria (Hill, 2001). Com o aumento do interesse por esta área de estudos, surgem também diferentes perspetivas. Para tal, parece contribuir o facto de este conceito ser alvo de atenção de diferentes disciplinas com variadas perspetivas, como é o caso da história, da religião, da filosofia e da psicologia (Dudkina, 2011). Ainda assim, mesmo dentro da própria psicologia, têm emergido uma multiplicidade de perspetivas e conceções de perdão diferentes e, por vezes, até contrárias.

A conjugalidade tem sido alvo de uma imensurável atenção junto dos mais diversos investigadores, conquanto, são tantas e tão complexas as dimensões a si associadas, que nem todas foram devidamente aprofundadas. Falamos, no caso, do perdão. As relações românticas requerem constantemente o perdão pois estamos mais vulneráveis para aqueles que amamos, visto que, o viver junto de alguém, parece ser fonte natural de conflitos e diferenças, que leva inevitavelmente a que ambas as partes possam ser magoadas (Martín, González & Fuster, 2011). Assim sendo, o perdão deveria ser um constructo privilegiado dentro das relações conjugais, revelando-se o seu estudo de elevada pertinência. Só um profundo conhecimento do constructo e, especificamente, deste nas relações românticas, poderá contribuir para a própria melhoria da intervenção clínica neste sentido. Começamos então por descortinar o conceito de perdoar, com base nas discussões teóricas e estudos existentes.

1.1 O conceito de perdão

Com o aumentar de interesse da comunidade científica no perdão, são cada vez mais as definições que emergem na literatura. Em 2005, Worthington publicou um *Handbook* do perdão, no qual fez revisão de cerca de trinta definições existentes, que têm evoluído no sentido de se tornarem progressivamente mais precisas (citado por Watkins et al., 2011). Ora, com tal multiplicidade de abordagens e, tendo em conta o seu crescente afunilamento, denota-se também um crescendo de perspetivas divergentes e, até mesmo, contrárias entre autores. Neste sentido, Enright, Freedman e Rique (1998, p.50) alertam para o perigo das “novas definições

que estão a ser geradas, que parecem contradizer visões existentes, sem mostrar como a contradição é um avanço em relação aos anteriores pontos de vista” (*definitional drift*). Esta questão é crucial pois, até para o desenvolvimento de medidas de avaliação do perdão, é necessário que haja algum consenso, para que não surjam instrumentos a avaliar este constructo de formas não apenas diferentes, mas contraditórias.

Mesmo antes de definir perdão, é importante perceber o que se entende por ofensa pois, para este ocorrer, é necessário uma transgressão prévia que leve o outro a sentir-se ofendido. Segundo Worthington, Maezzo e Carter (2005) a transgressão passa pela não correspondência do ofensor, às expectativas que a outra pessoa tem por determinado acontecimento, resultado ou situação. Então, esta não correspondência pode ofender o outro, pela violação quer dos seus limites psicológicos, morais ou até físicos. Depois da ocorrência da transgressão, cabe ao ofendido percorrer ou não o caminho do perdão. E afinal, perdoar é o quê? A palavra perdão provém do latim clássico *perdere* e do latim tardio *perdonum* cujo significado se baseia na “oferta de um dom sem querer nada em troca” (Barros, 2002, p.304). Ou seja, para se sentir capaz de perdoar, o ofendido não necessita necessariamente de um retorno por parte do ofensor. Mas, como veremos, a literatura que se debruça sobre a definição do perdão, estende-se para além desta questão.

Não obstante à ausência de consenso sobre o constructo, ”a maioria das definições incluem a ideia de uma mudança, por meio da qual, a pessoa se sente menos motivada para pensar, sentir e ter comportamentos negativos, no que diz respeito ao ofensor” (Fincham, Hall & Beach, 2006, p.416). Esta visão unidimensional do perdão baseia-se numa transformação voluntária na motivação do ofendido, na qual o desejo de vingança e retaliação para com ofensor é ultrapassado (Fincham, 2009). Assim, para alguns autores, o perdão é visto, exclusivamente, pelo decréscimo da negatividade. É exemplo Luskin (2002), que defende que o ato de perdoar é o resultado da desistência, por parte da pessoa magoada, do ressentimento e do desejo de retribuição e é a escolha de terminar a ruminação à volta da raiva e do ressentimento. Também Gordon e Baucom (1998, citado por Martín, González & Fuster, 2011) ostentam que perdoar implica que a pessoa ofendida deixe de estar controlada por sentimentos negativos para com o parceiro e pressupõe uma diminuição da vontade de punir o ofensor. Em suma, ambos os autores acreditam que o perdão passa essencialmente pelo decréscimo de dimensões negativas e, como podemos perceber, não é ressalvada a necessidade de também haver um crescimento de dimensões positivas.

É de ressaltar, no entanto, que esta caracterização do perdão pelo decréscimo de negatividade para com o ofensor predominou, essencialmente, numa fase mais precoce da investigação deste conceito (Fincham, Hall & Beach, 2006). Não obstante, os estudos mais

recentes têm vindo a enfatizar que o processo de perdoar se caracteriza também pelo aumento de dimensões positivas para com o ofensor (Braithwaite, Selby & Fincham, 2011). Fincham, Paleari e Regalia (2009) caracterizam as dimensões positivas pela presença de benevolência, de motivações conciliatórias com a pessoa que ofendeu e pelo desejo de agir de boa vontade para com este. Já as dimensões negativas, frequentemente denominadas de não-perdão (*nonforgiveness*), estão associadas à presença de evitação, vingança ou retaliação no ofendido.

Neste sentido, McCullough, Worthington e Rachal (1997) apresentam uma das definições de perdão que parece beneficiar de maior consenso na literatura, atualmente. Os autores defendem que perdoar subjaz uma transformação nas motivações pessoais, que leva não só, à inibição de respostas que podem ser destrutivas para a relação, como também ao aumento de comportamentos construtivos para com o ofensor. Assim sendo, para os autores, o perdão passa por um decréscimo das motivações de vingança, de retaliação e afastamento do ofensor e por um aumento de dimensões positivas. No seguimento desta ideia, em 1991, Enright e *The human development study group* (citado por Rique & Camino, 2009) afirmam que o perdão não é genuíno se não houver tanto uma redução dos elementos negativos, como um aumento dos positivos. Também Davis, Hook, Tongeren e Worthington (2012) partilham desta visão, definindo o perdão como um constructo que passa por uma redução dos pensamentos, das emoções e dos comportamentos negativos da vítima para com o ofensor, incluindo ainda, um aumento das dimensões positivas.

Como visto, de um modo geral, as definições encontradas focam-se quer apenas no decréscimo das dimensões negativas do perdão, quer também no aumento das positivas. Sendo a abordagem multidimensional a que tem vindo a tornar-se mais consensual, ao longo dos anos. É de salientar também que, como foi possível observar pelas definições abordadas até ao momento, neste trabalho debruçamo-nos exclusivamente sobre o perdão interpessoal. Não obstante, embora alvo de menor foco na literatura, existem outros tipos de perdão que não serão abordados (e.g. perdão intergrupar, o auto-perdão e o perdão a Deus e de Deus).

1.1.1 Diferenciação entre o perdão e outros conceitos

Tão importante como compreender o que é este constructo, é perceber o que o distingue de outros que, numa primeira abordagem, podem ser facilmente confundidos com perdão. É exemplo disso, o esquecimento, cujo conceito subjaz uma remoção passiva da ofensa da consciência. Contudo, segundo Fincham, Hall e Beach (2006) perdoar é muito mais do que não pensar no que se passou, vai mais além desta posição passiva que o esquecimento tem a si subjacente. Segundo Fincham (2009) perdoar implica, aliás, o reconhecimento da ofensa, o que acarreta justamente, uma postura contrária por parte do ofendido.

Outra distinção, um pouco mais controversa na literatura, assenta na ideia de que o perdão e a reconciliação são processos diferenciados. Fincham, Hall e Beach (2006) advogam que o perdão ocorre, primordialmente, no indivíduo, apesar de ser influenciado por aspetos interpessoais. Já a reconciliação, é um processo diádico que envolve a participação das duas partes. Os autores sublinham que o perdão não é sinónimo de reconciliação, no entanto, este aumenta a possibilidade de esta existir. É, conquanto, possível perdoar sem haver reconciliação e haver reconciliação sem perdão (Fincham, Hall & Beach, 2006).

É ainda de destacar a distinção dos conceitos de perdão e aceitação feita por Fincham (2009). Segundo o autor, a ideia de aceitação implica que a vítima mude a sua opinião sobre a transgressão ocorrida, ou seja, a aceitação da ofensa acontece, porque o ofendido deixa de ver o ocorrido como uma injúria tão grave (Fincham, 2009). Ora, a capacidade de perdoar alguém não implica uma mudança de visão acerca da ofensa, mas sim, uma transformação nas motivações pessoais, que leva à inibição de respostas que podem ser destrutivas para a relação e ao aumento de comportamentos construtivos para com o ofensor (McCullough, Worthington & Rachal, 1997).

Por fim, apesar de em Portugal não se fazer uma distinção clara entre o conceito de desculpa (*excusing*) em contraponto com o de perdão, sendo dois conceitos que facilmente se encontram, é de salientar que a noção de desculpa remete para a ideia da elaboração de uma justificação para a ofensa. Todavia, para haver perdão, não é necessário que a pessoa acredite que o comportamento em questão é justificável (Fincham, 2009). Assim sendo, apesar de estes dois conceitos se cruzarem bastante na língua portuguesa, o conceito de desculpa parece ser mais abrangente ao englobar não só o perdão, como também a noção de justificação.

Concluindo, os conceitos supracitados, fora da comunidade científica que se debruça sobre o perdão, tendem a ser facilmente confundidos e, é no seguimento desta ideia, que Hook e colaboradores (2012) afirmam que as conceções laicas do perdão não convergem com as científicas, havendo, de facto, alguma confusão entre conceitos. O autor refere, a título de exemplo, um estudo de Kanz (2000), que conclui que 69% da sua amostra considera que a reconciliação faz parte do processo de perdoar. Por isso mesmo, Olmstead, Blick e Mills (2009) salientam a importância de uma intervenção mais psicoeducativa para a auxiliar o alcance do perdão, crucial para desmistificar crenças erróneas no ofendido, associadas, por exemplo, à ideia de que este não consegue perdoar o ofensor por não esquecer a transgressão ocorrida, ou por não se querer reconciliar.

1.1.2 O perdão interpessoal

O perdão é, de facto, um constructo que compreende alguma complexidade e que tem inerentes diferentes contornos que devem ser explorados. Assim sendo, o processo de perdoar não pode ser encarado de forma universal e estática e, por isso mesmo, múltiplos autores dão diferentes nomenclaturas e fazem distinções dentro deste conceito, chegando mesmo a falar em tipos de perdão. Como previamente mencionado, vários são os tipos de perdão e o autoperdão é um dos exemplos fonte de maior estudo na literatura (e.g. Hong & Jacinto, 2012; Jacinto & Edwards, 2011; Luskin, 2002; Macaskill, 2012). Para este trabalho específico, e porque falamos de perdoar em relações românticas, interessa-nos abordar e compreender os contornos e as oscilações do perdão de um terceiro e perceber o que compõe este tipo de perdão. De um modo geral, aquilo que a literatura evidencia, é que o perdão do outro é composto por uma vertente interpessoal e intrapessoal, conquanto, salienta-se o facto de esta visão não ser consensual.

Vejamos, Baumeister, Exline e Sommer (1998) que distinguem entre estados intrapsíquicos e atos interpessoais do perdão. Os estados intrapsíquicos referem-se à capacidade da pessoa ultrapassar a raiva e o ressentimento e os atos interpessoais envolvem a expressão do perdão junto do ofensor. Também Watkins e colaboradores (2011) sugerem que o perdão tem dois processos distintos mas relacionados: o perdão comportamental e o emocional. O primeiro é caracterizado pela redução dos comportamentos negativos para com o ofensor e, se possível, restauração de comportamentos positivos para com este. Já o perdão emocional passa pela experiência interna de substituição das emoções negativas (ex. raiva, ressentimento e dor) por emoções positivas (ex. empatia, amor e compaixão). Ambos os autores sublinham que é possível que não se alcance sempre, ou no mesmo *timing*, ambos os tipos de perdão.

Estas divisões levantam uma questão de extrema relevância: se é possível alcançar um tipo de perdão sem alcançar o outro, será o perdão genuíno o que engloba estas duas vertentes? Será, então, possível que se perdoe de forma completa ou incompleta? Fincham (2009) responde a esta questão ao diferenciar entre pessoas que perdoam completamente (*completely forgivers*) e as que perdoam de forma incompleta (*uncompleted forgivers*). À semelhança dos autores supracitados, Fincham divide também o perdão em implícito e explícito e, para este, o perdão completo é conseguido, apenas, quando se alcançam ambos. O autor aprofunda ainda mais esta questão ao ostentar que existem três tipos de perdão: o perdão ambivalente, o desligado e o não-perdão. O perdão ambivalente é "caracterizado por um aumento no comportamento positivo e afetivo pelo parceiro, mesmo que continuem algumas motivações negativas" (p.17). O perdão desligado, segundo Fincham, ocorre quando um parceiro fica menos motivado para a punição e evitação do ofensor, todavia também não fica mais motivado para comprometer-se com este. E, por fim, o autor refere o não-perdão que, segundo este, ocorre

quando, após uma transgressão, a vítima não está menos motivada para punir ou evitar o parceiro, mas também não está motivada para abordá-lo.

Apesar de as divisões até ao momento apresentadas defenderem primordialmente que o perdão completo só acontece se envolver a vertente interpessoal e intrapessoal, é importante referir que, para alguns autores, o perdão é considerado como algo que ocorre puramente na pessoa, ou seja, intrapessoal (e.g. Hook et al., 2012). Não obstante, predomina atualmente e maioritariamente, uma visão do perdão assente nestas duas vertentes.

1.2 O processo de perdoar

Não raras as vezes, no senso comum, o conceito de perdão tende a ser encarado como uma decisão momentânea tomada pelo ofendido e, por isso mesmo, é importante salientar que o perdão não é um produto, mas sim um processo. Segundo Hope (1987, p.74) perdoar é um processo difícil que implica trabalho e leva tempo e “é um ato voluntário que dá significado à ferida, liberta o ofendido do ofensor e liberta a pessoa dos males da amargura e ressentimento”. Como qualquer outro processo, este passa por diferentes fases e pode ser influenciado negativa ou positivamente por diferentes fatores. Assim sendo, torna-se possível que o culminar deste processo seja o perdão ou a conclusão de que perdoar não é a opção mais viável para aquela pessoa. Como já revisto, o perdão é caracterizado, essencialmente, por mudanças no ofendido em relação ao ofensor, seja a nível de comportamentos, sentimentos e/ou pensamentos, que ocorrem ao longo das fases deste processo. Por isso mesmo é, sem dúvida, possível que não ocorra esta mudança e que o ofendido não consiga perdoar o ofensor pelo ocorrido.

Na literatura, encontram-se diferentes perspetivas quanto a esta matéria. A definição das fases do perdão é ainda pouco consensual, no entanto, o seu estudo parece ter especial relevância para a terapia, facilitando a intervenção para a promoção do perdão, junto de quem assim o deseja. E, precisamente por isso, vários foram os autores que já se debruçaram sobre esta questão, tentando delinear as fases por que o perdão deve passar (e.g. Coleman, 1998; Jacinto e Edwards, 2011; Walton, 1998).

Uma perspetiva fonte de elevada atenção na literatura é a de Worthington (2006, citado por Worthington, Jennings & DiBlasio, 2010), que desenvolveu um modelo ideal do perdão, com base em cinco passos que o ofendido deve passar: em primeiro lugar, este deve relembrar/reviver a dor causada pela transgressão em questão (*R-Recall of the hurt*); em segundo, deve empatizar (*E-Empathize to emotionally replace*), o que contribui para a substituição de sentimentos negativos por positivos; o terceiro passo é o presente altruísta (*A-Altruistic gift*), caracterizado pela tomada de decisão e pelo experienciar emocionalmente o perdão; seguido pelo quarto passo, o compromisso (*C-Commit*) para com o outro, de forma a

solidificar a anterior experiência emocional e a decisão de perdoar; e, por fim, o último passo, a preservação (*H-Hold*), ou seja, a manutenção da decisão de perdão ao longo do tempo.

Hill (2001) apresenta uma visão distinta, assente na ideia de que as fases do perdão são paralelas às fases da dor. Assim, este processo também se foca no ofendido, que deve: reconhecer a realidade da ofensa, experienciar as emoções que precedem o perdão, fazer os ajustes necessários e reinvestir emocionalmente. Também Coleman (1998) refere que o perdão começa quando a pessoa identifica a perda específica que ocorreu, seguida da confrontação ao ofensor, para que este perceba a mágoa do ofendido. Posteriormente, deverá ocorrer um diálogo entre ambas as partes acerca da ofensa e do sofrimento que esta subjaz. Só então ocorrerá o perdão, renovando-se a confiança e abandonando-se a dor e o ressentimento causado.

O modelo de Enright (2000, citado por Worthington, Jennings, & DiBlasio, 2010) é uma proposta mais extensa que as anteriores, que se divide em 20 passos, agrupados em quatro fases: a descoberta, na qual o ofendido entra em contato com a sua própria dor; a decisão, que implica uma análise dos diversos aspetos que estão envolvidos; o trabalho, que implica uma tentativa reflexão e compreensão do ofensor e do contexto da transgressão; e, por fim, a fase dos resultados, ou seja, o alcance do perdão.

Um último exemplo é a abordagem de Martin, González e Fuster (2011), que ostenta que, para perdoar, o ofensor necessita de sofrer o mal causado pelo ofensor, de reconhecer os danos que foram causados e refletir se o ocorrido foi, de facto, uma verdadeira ofensa. Caso tenha sido uma ofensa real, este deve avaliar o peso desta e, só então, é que se procede a uma transformação afetiva da dor e do sofrimento para uma compreensão da experiência vivida. Os autores acrescentam também que, após o alcance dos passos supracitados, o ofendido deve reexaminar a relação com o ofensor, pois só assim tomará consciência de que alcançou o perdão.

Como é possível constatar, o perdão é um constructo que não é, de todo, consensual. Apesar de, neste âmbito, existir bastante discussão, a sua estrutura permanece incerta perante tanta disparidade entre autores e escassez de investigação científica. Conquanto, é consensual a ideia de que o perdão é um processo e, como tal, apesar de decorrer primordialmente no ofendido, é influenciado pelas mais diversas variáveis, sobre as quais nos debruçaremos em seguida.

1.3 Os determinantes do perdão

O alcance do perdão pode decorrer com mais ou menos facilidade, com mais ou menos rapidez consoante as diferentes situações de divergência e uma série de fatores envolventes a estas. Uma grande parte da investigação feita no âmbito do perdão debruça-se, exatamente, no

sentido de perceber que fatores, que variáveis são estas. Alguns autores chegam mesmo a criar tipologias que permitam uma categorização destas mesmas.

É exemplo McCullough e colaboradores (1998), que criam um modelo que classifica os determinantes do perdão, em quatro categorias. A categoria social-cognitiva (e.g. a empatia), os determinantes relacionados com a ofensa (e.g. a severidade da ofensa e o pedido de desculpas), os determinantes relacionais (e.g. qualidade da relação) e os determinantes associados a variáveis da personalidade (e.g. afabilidade). Já Fehr, Gelfand e Nag (2010) desenvolveram uma tipologia triádica do perdão, que se divide em cognições, afetos e restrições, dimensões que estes subdividem ainda, em aspetos contextuais e estáveis. Para os autores, as cognições abarcam as atitudes e pensamentos dos ofendidos sobre a ofensa e o ofensor (e.g. intenção, responsabilidade, severidade), a categoria dos afetos engloba as diversas emoções que a vítima experiencia após a ofensa e, por fim, as restrições abrangem aspetos para além da ofensa em questão (e.g. comprometimento, satisfação conjugal, etc.).

Importa ainda referir que, para além destas categorizações que englobam os mais variados determinantes de perdão, o perdão também sofre oscilações de pessoa para pessoa, ofensa para ofensa e de relação para relação. Neste sentido, Fincham, Paleari e Regalia (2009) advogam que o perdão pode assumir três formas diferentes. Referem-se ao perdão enquanto traço de personalidade, enquanto tendência específica numa relação e ao perdão enquanto resposta a uma ofensa específica. O perdão, enquanto traço de personalidade (*forgiveness*), é a tendência da pessoa ofendida para perdoar ao longo do tempo e em diversas situações. Esta tendência manifesta-se por uma interpretação frequente de uma mesma pessoa das diferentes ofensas como merecedoras ou não de perdão (Fehr, Gelfand & Nag, 2010). O perdão, enquanto tendência específica de uma relação, é conceptualizado como a propensão para perdoar um parceiro específico ao longo do tempo e em diferentes ofensas (Fincham, Paleari & Regalia, 2009). Por fim, o perdão enquanto resposta a uma ofensa específica diz respeito a um ato único, num determinado contexto interpessoal, que ocorre para uma ofensa específica (Fincham, Paleari & Regalia, 2009). O perdão para com uma ofensa específica, ou perdão episódico, tem vindo a ser estudado mais amplamente e, por isso mesmo, é sobre este que a maioria das definições se debruça. Não obstante, existem variáveis específicas que variam consoante a ofensa, a relação e até o ofendido que podem ter um papel crucial no alcance do perdão.

A fim de se perceber que variáveis são estas que se tem vindo a debater e como é que estas estão relacionadas com o perdão, será feita, em seguida, uma breve revisão de alguns estudos, que relacionam o perdão com outros constructos que podem ser enquadrados nas diferentes classificações existentes. Para o presente trabalho, e visto a diversidade de determinantes encontrados na literatura, nem sempre enquadráveis nas categorias supracitadas,

optou-se por agrupar as variáveis de acordo com a sua origem, quer seja da ofensa e ofensor, do ofendido ou da relação.

1.3.1 Determinantes da ofensa

Começamos então por perceber que variáveis da ofensa poderão ter um papel importante no processo de perdoar. Nesta categoria, englobar-se-ão também, fatores associados ao ofensor, conquanto, relacionados com a ofensa em si. Abordaremos então o papel da culpa/responsabilidade e da intencionalidade do ofensor, bem como das atribuições para o comportamento ofensivo, do pedido de desculpa e, por fim, da severidade da ofensa.

A responsabilidade do ofensor pela transgressão cometida parece ter um papel crucial na predição do perdão. Segundo as conclusões da meta-análise de Fehr, Gelfand e Nag (2010), quanto menor for a responsabilidade e a intenção do autor da injúria, maior será a probabilidade de existir perdão. Também Riek (2010) levou a cabo um estudo, junto de estudantes universitários, com o objetivo de analisar os fatores situacionais que influenciam o quando e o porquê dos ofensores procurarem o perdão e, nos principais resultados obtidos, a culpa (ou responsabilidade pela ofensa) assumiu destaque, por mediar a relação entre inúmeras variáveis (a proximidade da relação, a ruminação sobre a ofensa, a severidade da ofensa e a raiva) e a procura do perdão pelo ofensor. Não obstante, o sentimento de culpa do ofensor pode ter um propósito construtivo pois, aqueles que se sentem mais culpados por um incidente, têm significativamente mais probabilidade de pedir desculpa ao ofendido, do que aqueles que não se sentem culpados (Baumeister, Stillwell & Heatherton, 1994).

No que respeita às atribuições para o comportamento ofensivo, Fincham, Paleari e Regalia (2002), num estudo com 148 casais, concluíram que as atribuições benignas parecem predizer mais perdão tanto de forma direta como indireta, ao reduzirem as emoções negativas para com o transgressor e ao aumentarem a empatia. Também Fincham (2009) fez revisão de alguns estudos na literatura, nomeadamente no âmbito das atribuições e, concluiu que estas predizem o perdão nas relações íntimas. Respetivamente ao pedido de desculpa, utilizado frequentemente como tática de reparação com vista à mudança das perceções do ofendido, à luz da revisão de Fehr, Gelfand e Nag (2010), surge como uma estratégia capaz de aumentar a probabilidade de o ofensor ser perdoado pela injúria. McCullough, Worthington e Rachal (1997) acreditam que a relação entre estas duas variáveis pode ser explicada pelo aumento da empatia pelo ofensor. Precisamente com o objetivo de testar esta possível relação entre o perdão e o pedido de desculpa, os autores levaram a cabo um estudo com 239 adultos, no qual confirmaram a hipótese citada. Assim sendo, segundo os autores, o pedido de desculpa parece

criar a percepção, junto do ofendido, de que o ofensor está a experienciar culpa e sofrimento, o que o poderá leva-lo a perdoar com maior facilidade.

Por fim, mas não menos importante, Fehr, Gelfand e Nag (2010) obtiveram resultados, na sua meta-análise, que lhes permitiram defender a ideia de que a severidade da ofensa está negativamente relacionada com o perdão, ou seja, quanto mais severa for a ofensa, menor é a probabilidade de este existir. Os autores afirmam que o aumento da severidade da injúria dificulta o perdão, ao facilitar a criação de impressões negativas do ofensor. A título de curiosidade, Merolla e Zhang (2011), num estudo bastante diversificado junto de 365 estudantes universitários nos E.U.A., que se foca primordialmente na comunicação no perdão, encontraram também uma relação positiva entre a severidade da ofensa e os problemas relacionais.

Como foi possível perceber, tanto a ofensa em questão, como outras variáveis associadas também ao ofensor, podem ou não ter um papel facilitador no perdão. Assim sendo, apesar deste processo ser percorrido essencialmente pelo ofendido, há fatores externos a este que podem também ter um peso significativo. Não obstante, há variáveis associadas também ao próprio ofendido que podem facilitar ou dificultar o seu alcance do perdão e, será sobre estas que nos debruçaremos em seguida.

1.3.2 Determinantes do ofendido

No que respeita às variáveis associadas ao ofendido e, nomeadamente no campo afetivo-emocional, destacaremos o papel da mágoa, da raiva e da empatia. Posteriormente abordaremos ainda a tomada de perspetiva, algumas características de personalidade e alguns fatores no âmbito da saúde mental associados ao ofendido que poderão ter um papel relevante no processo de perdoar.

Apesar da escassa investigação existente no âmbito da mágoa e do perdão, Rique e Camino (2009) debruçaram-se sobre esta matéria e efetuaram um estudo, com participantes de nacionalidade brasileira e norte-americana, com o objetivo de perceber melhor, entre outros aspetos, a relação entre estes dois constructos. Os resultados que os autores obtiveram, permitiram concluir que, quanto maior o sentimento de mágoa, menor será o grau de perdão e mais difícil será perdoar de forma espontânea e completa. Mais ainda, é de realçar que, segundo Rique e Camino, com o aumentar da mágoa, torna-se mais difícil perdoar afetivamente (e.g. voltar a amar) do que cognitivamente (e.g. elaborar julgamentos positivos sobre o ofensor).

Também a raiva, tanto como traço ou estado, surge na literatura negativamente correlacionada com o perdão. Os elevados níveis de raiva enquanto traço de personalidade parecem influenciar o perdão, ao predispor as vítimas para a raiva como resposta emocional ao

conflito (Fehr, Gelfand & Nag, 2010). Na mesma linha de ideia, Macaskill (2012) concluiu, num estudo com estudantes universitários no Reino Unido, que a elevada raiva-traço está associada a menos perdão de si mesmo e dos outros, com uma forte associação ao perdão dos outros. Os resultados evidenciaram também, que a raiva é um preditor direto e indireto (através do seu efeito no perdão) da insatisfação com a vida e está associada a uma pobre saúde mental.

A empatia é uma emoção que é congruente, e não idêntica, com a emoção de outra pessoa (Batson & Shaw, 1991) e que tem por base a capacidade de tomada de perspectiva. Esta é uma das variáveis alvo de maior atenção da comunidade científica que estuda o perdão. Nos mais variados estudos, segundo a meta-análise de Fehr, Gelfand e Nag (2010), a empatia surge como um importante preditor do perdão, sendo que quanto maior for a capacidade da pessoa ofendida em empatizar, mais facilmente esta perdoará. Para além desta conclusão, é importante referir que nesta meta-análise, que compreendeu um elevado número de variáveis, a relação entre a empatia e o perdão foi a única que se revelou verdadeiramente forte. Também neste sentido, Hill (2001, p.377) defende que “experiências empáticas que sejam recíprocas e partilhadas aumentam a comunicação, a compreensão mútua e ainda a identificação com os outros. Este processo é essencial para restaurar relacionamentos e para a descoberta do perdão”.

O papel das competências empáticas torna-se mais claro quando nos debruçamos sobre a intervenção clínica em si. McCullough, Worthington e Rachal (1997) compararam a eficácia de uma intervenção com vista à promoção do perdão pela empatia, com outra intervenção promotora apenas do perdão sem recurso a esta dimensão, junto de estudantes universitários. Este estudo permitiu, não só concluir que o perdão pode ser promovido através de intervenção clínica, como também que a intervenção com base na empatia produz um maior efeito no alcance do perdão. Nesta mesma linha, com base na revisão de estudos que fez, Fincham (2009) afirma que o tempo gasto com a empatia está seguramente relacionado com o tamanho do efeito da intervenção no perdão. Ser empático depreende também a capacidade cognitiva de se colocar no ponto de vista da outra pessoa, ou seja a capacidade de tomada de perspectiva (Davis, 1983). Apesar desta variável ser pouco estudada no que respeita ao perdão, parece estar positivamente associada a este (Fehr, Gelfand & Nag, 2010). Sendo, então, de se esperar que a capacidade de tomada de perspectiva permita ao ofendido uma melhor compreensão da visão do ofensor, nomeadamente da sua intencionalidade e da razão pela qual cometeu a ofensa e, por isso, leve a maior perdão.

No processo de perdão parece também ter um importante papel algumas características de personalidade do ofendido em si, como é o caso da tendência para a ruminação, do neuroticismo, da afabilidade e do próprio perdão enquanto traço de personalidade. São raros os estudos relativos à maioria destes traços e ao perdão, conquanto, Fehr, Gelfand e Nag (2010)

sublinham o papel destas dimensões na revisão por eles feita da escassa bibliografia existente. A ruminação diz respeito à tendência para “um foco passivo e repetitivo nas características negativas e nos malefícios da transação stressante” (Skinner, Edge, Altman & Sherwood, 2003, p.242) e, quanto mais elevada for, menor deverão ser os níveis de perdão (Fehr, Gelfand & Nag, 2010), pois aumentam os sentimentos de evitação e vingança para com o ofensor (McCullough, Bono & Root, 2007). Também o neuroticismo, um dos cinco grandes fatores da personalidade, que representa a tendência para reagir com stress a eventos de vida (McCrae & Costa, 1987) surge na literatura negativamente associado ao perdão. Assim sendo, quanto mais elevados forem os níveis de neuroticismo, menores serão os níveis de perdão pois, os ofendidos neuróticos tendem a experienciar mais afeto negativo após uma ofensa (Fehr, Gelfand & Nag, 2010). Segundo Fehr, Gelfand e Nag (2010) também a afabilidade parece estar positivamente associada ao processo de perdoar, sendo que quanto mais afável for a ofendido, mais tenderá a perdoar. Conquanto denota-se uma escassez de estudos que fortaleça estes resultados.

Apesar do menor ênfase comparativamente ao perdão episódico, o perdão enquanto traço de personalidade também tem sido alvo de variadas investigações (e.g. Berry, Worthington, Parrott, O'Connor & Wade, 2001; McCullough, Bellah, Kilpatrick & Johnson, 2001; McCullough & Worthington, 1999). A título de exemplo, Allemand, Amberg, Zimprich e Fincham (2007) fizeram um estudo acerca do perdão-traço e episódico, junto de 180 participantes em relações românticas, e os resultados indicaram que a tendência para responder a transgressões com o perdão está relacionada com elevados níveis de perdão episódico no contexto da vida real. O perdão-traço surge, então, positivamente associado ao perdão enquanto estado (Fehr, Gelfand & Nag, 2010). O que ressalva a relevância da personalidade do ofendido neste processo.

À luz da revisão feita por Fehr, Gelfand e Nag (2010), ainda em relação ao ofendido, existem outros fatores que podem facilitar o processo de perdoar o outro, nomeadamente o ajustamento psicológico e os níveis de depressão. Assim, segundo os autores, quanto maiores forem os níveis de humor negativo ou de depressão no ofendido, mais difícil será alcançar o perdão. No que diz respeito ao ajustamento psicológico, Orth, Berking, Walker, Meier e Znoj (2008), com base num estudo longitudinal com 347 adultos, advogam que a ligação entre este e o perdão pode ser recíproca. Com isto, querem dizer que não só o perdão pode influenciar o ajustamento psicológico, como também pode haver efeitos deste no perdão.

Em suma, o papel do ofensor e das circunstâncias da ofensa parece ser crucial no desenrolar do processo de perdoar mas, são diversas as variáveis associadas quer ao ofendido e ao seu bem-estar, quer à sua personalidade, ao campo afetivo ou à sua capacidade empática e de tomada de perspetiva, que podem facilitar ou dificultar este percurso que é o perdão.

1.3.3 Determinantes relacionais

E porque estamos a falar de perdoar numa relação amorosa, é de salientar que, não obstante ao facto de perdão ser facilitado por fatores relacionados com a ofensa, com o ofensor e com o próprio ofendido, algumas características da relação em si, parecem também ter um papel preponderante. Debrucemo-nos então sobre as três principais variáveis, exploradas na literatura: a proximidade da relação, os níveis de compromisso com a relação e a satisfação conjugal.

Parece haver um certo consenso quanto ao papel da proximidade da relação no perdão, sendo que se postula, que quanto maior a proximidade, maior será a probabilidade de se perdoar (Fehr, Gelfand & Nag, 2010). Neste sentido, McCullough e colaboradores (1998) advogam que a proximidade da relação parece atuar sobre o perdão pelo aumento da motivação da vítima para a preservação da relação. É de ressaltar que, para além do efeito desta variável no ofendido, também parece haver influência no autor da ofensa. Segundo o estudo de Riek (2010), cujos resultados permitiram desenvolver um modelo acerca da procura de perdão, encontra-se uma ligação direta entre a proximidade da relação e a procura de perdão, sendo que a maior proximidade propicia o ofensor a procurar mais o perdão junto do ofendido. Também o compromisso na relação assume destaque no estudo de Braithwaite, Selby e Fincham (2011), que explorou os mecanismos que mediavam a relação entre a satisfação relacional e o perdão, numa amostra de 446 participantes, e encontrou uma relação positiva entre o compromisso no relacionamento e o perdão, o que, segundo Fincham (2009), se deve ao facto de as pessoas mais comprometidas no seu relacionamento estarem também mais motivadas a permanecer nessa mesma relação.

A satisfação conjugal tem sido alvo de uma imensurável atenção no âmbito da conjugalidade e, não obstante, também tem sido foco de elevada investigação dentro do constructo do perdão, encontrando-se diversos estudos sobre a relação entre estes dois constructos, que são consensuais quanto à correlação positiva entre ambas as variáveis (e.g. Allemand, Amberg, Zimprich & Fincham, 2007; Fehr, Gelfand & Nag, 2010). Assim, os níveis de perdão parecem aumentar quanto maior for a satisfação relacional do casal. Refira-se ainda, Braithwaite, Selby e Fincham (2011), que levaram a cabo dois estudos de ordem transversal e longitudinal, com um total de quase mil participantes, que permitiram concluir que a ligação entre satisfação conjugal e o perdão é mediada por mecanismos de aumento do esforço relacional e decréscimo de táticas interpessoais negativas de resolução de conflito.

Como já abordado no presente trabalho, de facto a investigação do perdão no âmbito da conjugalidade é manifestamente escassa, sendo poucas são as variáveis estudadas. Conquanto,

destacam-se os estudos supracitados, que nos levam a crer que quanto maior forem os níveis de proximidade, compromisso e satisfação relacional, mais fácil se tornará para o ofendido perdoar uma ofensa cometida pelo companheiro.

1.3.4 A religião

Antes de finalizar o tema dos determinantes do perdão e também a própria revisão teórica, é necessário abordar uma das variáveis mais associadas ao perdão, que é a religião. O perdão tem sido, durante séculos, foco dos ensinamentos religiosos (Jacinto e Edwards, 2011) e atualmente é uma componente da prática espiritual de muitos indivíduos (Hong & Jacinto, 2011). Como o perdão tem sido preconizado pela religião ao longo dos tempos, o que seria de esperar, numa primeira abordagem mais superficial, é que as pessoas religiosas perdoassem mais do que as outras. Fehr, Gelfand e Nag (2010), encontram de facto, uma associação positiva, embora pequena, entre a religiosidade e o perdão. Conquanto, encontram-se variadas perspetivas que ostentam uma visão contrária a estes resultados.

Barnes e Brown (2010) advogam a existência de um viés nas predições de perdão. Os autores sugerem que as pessoas religiosas, quando fazem previsões de perdão, dão mais ênfase aos seus valores do que às suas tendências para perdoar em situações passadas. Ora, os valores e o comportamento não têm de ser necessariamente congruentes. Esta ideia parece ser bastante consensual na literatura. Veja-se Davis, Hook, Tongeren e Worthington (2012), que afirmam que os estudos existentes sobre a religião e o perdão sugerem que os indivíduos mais religiosos ou espirituais se veem, de um modo geral, como mais capazes de perdoar mas, em ofensas reais, não perdoam mais do que as outras pessoas. Em concordância com o que a literatura apresenta, Davis, Hook, Tongeren e Worthington levaram a cabo dois estudos nos E.U.A., de ordem transversal e longitudinal, cuja conclusão fundamental foi que ser altamente religioso não facilita necessariamente o perdão. Os autores esclarecem que a pessoa deve valorizar as suas crenças religiosas ou espirituais quando ocorre a transgressão, para que haja alguma influência. Neste sentido, apresentam então o conceito de santificação do perdão, que definem como “O grau em que a vítima considera que é espiritualmente importante perdoar uma ofensa específica.” (p.32) e sublinham que, o considerar o perdão como um valor espiritual crucial não implica que se seja religioso. Assim, não é a religião que influencia o perdão, mas sim o grau em que aquela pessoa estima esse valor. Concluindo, McCullough e Worthington (1999) parecem estar inteiramente de acordo com estes resultados ao afirmarem que “as pessoas religiosas parecem convictas de que devem perdoar os outros. No entanto, ao nível das ofensas individuais, o envolvimento religioso parece ter um pequeno papel em determinar quem irá ou não perdoar” (p.1151).

O perdão é um constructo em emergência, que suscita cada vez mais interesse e que atualmente deixou de ser visto como algo puramente religioso. O seu estudo tem-se alargado a diversas disciplinas e, apesar de se assistir a um crescente enfoque nesta matéria e a um ampliar de variáveis estudadas a par do perdão, é certo que ainda há escassez de investigação sobre cada uma destas. O alcance do perdão, numa relação amorosa, pode ser crucial para manter uma relação saudável e satisfatória bem como para alcançar uma resolução eficaz de conflitos (e.g. Braithwaite, Selby & Fincham, 2011). Tal ideia remete-nos para a preponderância que a intervenção no perdão pode ter, nomeadamente em terapia de casal. Apenas uma maior e mais rigorosa investigação sobre o perdão permitirá perceber melhor o constructo e assim o tipo de intervenção mais eficaz na promoção deste em terapia. Assim sendo, nos próximos capítulos, abrir-se-á espaço para melhor perceber o perdão, junto dos participantes que constituem este estudo, tanto quanto ao seu significado e à sua importância nestas relações amorosas e quanto ao seu processo, que decorre desde a procura do perdão, à comunicação deste, ou mais ainda...

II. METODOLOGIA

2.1 Enquadramento metodológico do estudo

Apesar do crescente interesse da comunidade científica no perdão, é reconhecido que várias das dimensões deste constructo permanecem incertas e são fonte de opiniões díspares entre os mais variados autores. Deste modo, mantém-se importante estudar e compreender os contornos subjacentes ao perdão, permitindo desvendar este constructo, para assim melhorar a intervenção psicológica que visa auxiliar o alcance do mesmo, junto de quem o procura. Mais ainda, como já revisto, o perdão parece ser muito benéfico, não só para cada indivíduo em si, como para as próprias relações românticas (Fenell, 1993; McCullough, 1997; Toussaint et al. 2001; Witvliet et al. 2001; Worthington, 2005 cit in Martín, González & Fuster, 2011), que, segundo Martín, González e Fuster (2011), são fontes naturais de conflito e, por isso mesmo, requerem constantemente perdão. Por todos estes motivos, o perdão deveria ser um constructo privilegiado no estudo da conjugalidade. E foi por se reconhecer esta necessidade, que a presente dissertação se debruça exclusivamente sobre o perdão no âmbito da conjugalidade.

Assim sendo, o objetivo principal do corrente estudo, em linhas gerais, é compreender o perdão e explorar os contornos subjacentes a este. Definiram-se, então, três principais objetivos a que a presente investigação pretende responder:

- Compreender os *significados de perdão* explorando não só o que os participantes entendem por perdão, mas comparando também o perdão com outros constructos aparentemente similares e explorando a conceção dos participantes sobre possibilidade de existência de vários tipos de perdão;
- Perceber a *importância e o papel do perdão* nas relações românticas dos entrevistados, explorando não só o recurso ou não a este como estratégia de resolução de divergências, como as percepções de cada um das consequências de ofensas não perdoadas e dos benefícios do recurso ao perdão;
- Explorar como decorre o *processo de perdão* desde a procura deste por parte do ofensor à comunicação ao autor da ofensa que está perdoado, tentando ainda perceber se este é um processo multidimensional, quais as variáveis que o afetam e, ainda, qual o papel das ofensas e do pedido de desculpa no perdão;

É também objetivo deste estudo, e porque falamos de relações românticas, analisar as díades sempre que conveniente, verificar encontros e desencontros nos seus discursos, bem como explorar as percepções do outro quando assim fizer sentido.

A fim de explorar os objetivos supracitados e, tendo em conta o carácter exploratório do presente estudo, privilegiou-se a metodologia qualitativa que, apesar de ser cada vez mais

utilizada por diversos investigadores, ainda é escassa ou praticamente inexistente no âmbito do perdão. Segundo Silverman (2001) a investigação qualitativa possibilita uma compreensão mais aprofundada de determinado fenómeno social do que seria possível com dados puramente quantitativos, dando mais ênfase a processos e significados. Não é de descuidar, no entanto, que este tipo de metodologia explora e trabalha com as perspetivas e interpretações dos participantes e não com os fenómenos reais (Neves, 1996).

2.2. Método

2.2.1. Participantes

Numa primeira etapa, a seleção dos participantes para o presente estudo foi realizada por conveniência, tendo o investigador estabelecido contacto com alguns casais que preenchiam os requisitos necessários. Entretanto, recorreu-se ao método bola de neve, sendo que estes mesmos participantes auxiliaram o investigador na procura de outros casais, nas suas redes sociais, que se adequassem aos parâmetros da amostra e assim sucessivamente. Mesmo antes da procura da amostra, foram definidas as seguintes características para os participantes: serem casados ou estarem em união de facto há pelo menos 2 anos, pois esta fase inicial parece ser caracterizada por um período de aprendizagem, adaptação, mudança e de maiores conflitos (Noller & Feeney, 1998); e porque também seriam exploradas ofensas e conflitos, seria necessário que os casais já tivessem passado pela transição para a parentalidade, período que é normalmente representado pelo elevado stresse no casal (Cowan & Cowan, 1995), sendo que este critério abriria também portas para perceber o impacto dos filhos neste processo; por fim, com base nas dificuldades sentidas nas entrevistas piloto, associadas à complexidade do constructo em si e, tendo em conta a escolaridade obrigatória mínima estabelecida atualmente, achou-se por bem que os participantes deveriam ter pelo menos o 12º ano.

Assim sendo e, respeitando estes critérios, foram entrevistados 10 casais, cada cônjuge separadamente. Tal escolha permitiu o acesso a uma perspetiva mais real e sincera de cada um, libertando o entrevistado de qualquer constrangimento associado à presença do outro. Esta opção permite também uma análise mais rica, pela possibilidade de analisar pontos de divergência ou convergência no discurso dos elementos de cada casal. Foi realizado um total de 20 entrevistas (cf. Quadro 1), sendo metade dos participantes do sexo feminino e metade do masculino, com idades compreendidas entre os 28 e os 47 anos. Todos os participantes são católicos e, com exceção de um casal (C9), todos estão casados. O tempo de casamento e/ou união de facto varia entre 3 a 21 anos e todos têm um filho ou mais. No que respeita à escolaridade, à exceção de um participante com o 12º ano, todos os outros têm formação

superior, nomeadamente licenciaturas ou mestrados nas mais variadas áreas de formação (cf. Quadro 1).

Casais	Sexo	Idade	Profissão	Tempo de casamento	Filhos	Religião
C1	F	32	Doméstica	8 anos	1	Católica
	M	35	Militar			Católico
C2	F	30	Gestora marketing	4 anos	1	Católica
	M	33	Administrativo			Católico
C3	F	47	Enfermeira	19 anos	2	Católica
	M	47	Militar			Católico
C4	F	28	Terapeuta ocupacional	3 anos	1	Católica
	M	28	Engenheiro mecânico			Católico
C5	F	33	Educadora de infância	9 anos	1	Católica
	M	33	Esp. de qualidade			Católico
C6	F	44	Coord. Ensaaios clínicos	16 anos	2	Católica
	M	42	Bancário			Católico
C7	F	28	Médica	3 anos	1	Católica
	M	28	Bancário			Católico
C8	F	45	Enfermeira	21 anos	2	Católica
	M	47	Enfermeiro			Católico
C9	F	42	Professora F.Q.	15 anos	2	Católica
	M	40	Professor Informática			Católico
C10	F	42	Professora português	15 anos	1	Católica
	M	41	Bancário			Católico

Quadro 1. Caraterização dos participantes

2.2.2. Procedimento de recolha de informação: a entrevista

A entrevista distingue-se de outros métodos de investigação, nomeadamente dos quantitativos, pela aplicação dos processos fundamentais da comunicação e interação humana, que permitem ao investigador recolher informação bastante rica e complexa (Campenhoudt & Quivy, 1992). Segundo Máximo-Esteves (2008), a entrevista é um ato de conversação intencional e orientado, durante o qual os participantes desempenham papéis fixos, cabendo ao entrevistado a expressão das suas perceções, estimulada através de questões colocadas pelo entrevistador. Este, por sua vez, deve evitar que o entrevistado se afaste dos objetivos da investigação e permitir o acesso a um grau máximo de autenticidade e de profundidade da informação. Assim sendo, esta técnica de recolha de dados visa estabelecer um diálogo, no qual uma das partes procura informação e a outra é a fonte da informação (Vilelas, 2009).

A técnica da entrevista é especialmente vantajosa pelo grau de profundidade dos elementos de análise recolhidos, pela flexibilidade do instrumento e pela possibilidade de recolha de testemunhos e interpretações dos entrevistados, respeitando os seus próprios quadros de referência (Campenhoudt & Quivy, 1992). Neste sentido, a entrevista, principalmente a

semiestruturada, reúne um conjunto de atributos que a qualificam como um instrumento metodológico adequado para dar expressão à voz dos casais. Abrindo portas à riqueza de informação que uma vertente mais qualitativa pode trazer neste domínio. Permitindo perceber este constructo, tão complexo, pela ótica dos participantes.

Tendo em conta a escassez de investigação de cariz qualitativo sobre o perdão, para o presente estudo foi construída uma entrevista de raiz. Segundo Lakatos (1996), referenciado por Boni & Quaresma (2005), o primeiro passo da construção de uma entrevista deve passar pela definição dos objetivos do estudo. Neste sentido, após uma extensa revisão bibliográfica e crescente domínio do constructo, definiu-se os principais objetivos a serem investigados, que serviram de base para a construção do guião da entrevista (cf. Anexo A). Este processo de construção do instrumento de recolha de dados foi moroso e rigoroso, principalmente pela necessidade sentida em simplificar o instrumento.

Devido à complexidade do constructo do perdão e com objetivo de perceber questões relacionadas com a adequabilidade, pertinência e complexidade das questões, bem como o tempo estimado de resposta, realizaram-se duas entrevistas teste, tendo o guião sido revisto várias vezes pela investigadora e especialistas no domínio. Este passo foi essencial, tendo permitido reformulações à luz da perceções de especialistas e dos entrevistados (não especialistas no domínio) e subsequente simplificação das questões, facilitando a compreensão e entendimento da entrevista. Foi este rigor na construção do instrumento de recolha e a perceção da impossibilidade de maior simplificação do constructo sem se perder riqueza de conteúdo, que influenciou a tomada de decisão pela escolaridade mínima do 12º ano dos participantes.

No que diz respeito à recolha de dados, em todas as entrevistas foram explicitados os objetivos do estudo e garantida a confidencialidade tendo-se procedido também à gravação das entrevistas em formato áudio, para posterior transcrição e análise de dados (cf. Anexo B).

2.2.3. Procedimento de tratamento da informação: análise de conteúdo

Terminada a recolha de dados, procedeu-se então à análise destes mesmos. Segundo Creswell (2010) o processo de análise de dados consiste na extração de informação significativa de dados provenientes de texto ou imagens. Na presente dissertação recorreu-se à análise qualitativa, mais especificamente, a análise de conteúdo do tipo categorial. Segundo Moraes (1999), a análise de conteúdo é usada para descrever e interpretar o conteúdo de toda uma classe de documentos e textos. Essa análise, segundo o mesmo autor, conduz a descrições sistemáticas, qualitativas ou quantitativas, ajuda a reinterpretar mensagens e a atingir uma compreensão dos seus significados, num nível que vai além de uma leitura comum.

A análise de conteúdo foi feita á luz das fases que esta deve ter, segundo Bardin (1979) e Vilelas (2009): i) a pré análise – que corresponde à organização dos documentos a serem submetidos a análise e à elaboração de indicadores fundamentais à interpretação final. Obtendo-se assim uma organização inicial e não estruturada dos dados; ii) a exploração do material – que corresponde à codificação dos dados, onde se efetua a transformação dos dados em bruto (transcrições integrais) em categorias e subcategorias. É de referir que, na presente investigação, para suporte desta análise, recorreu-se a um software de apoio à análise de dados qualitativos denominado de NVIVO 10; ii) por fim, o tratamento dos resultados, inferência e a interpretação. O resultado de todas estas etapas, que constituem o tratamento de dados, encontra-se no capítulo subsequente, destinado à análise de discussão de resultados.

III. APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Com base no sistema de categorias e subcategorias emergente (cf. Anexo C), proceder-se-á à análise e discussão dos resultados obtidos a partir das narrativas dos casais. Recorrer-se-á o mais possível ao discurso direto dos entrevistados e, sempre que se justificar, a dados da literatura como complemento. Ao longo deste capítulo haverá espaço para uma análise global das vinte entrevistas em cada subcategoria, bem como uma análise das díades conjugais, sempre que esta fizer sentido.

3.1 Significados

No que diz respeito aos **significados** de perdão é de salientar, em primeiro lugar, que surgiu, junto dos participantes, alguma dificuldade em expressar e/ou formular uma opinião sobre este constructo. Dificuldade manifesta quer nas frequentes pausas para reflexão, quer no próprio discurso dos elementos dos casais - *“Ai é muito difícil definir o perdão”* (C1F), *“O que é perdoar (...) Não sei!”* (C7F) e *“Não sei, o que é que é perdoar?”* (C10F). A dificuldade em definir os contornos deste constructo parece surgir aliada ao grau de complexidade que os participantes atribuíram à questão (*“Aí está uma boa pergunta”* - C6M; *“Essa é que é uma pergunta difícil”* - C1F), que se poderá justificar pela ausência de reflexão e/ou discussão prévia (*“Não sei, nunca pensei muito nisso”* - C10F), que contribuiria para a formulação de opinião sobre este tema, o que, naturalmente, acaba por dificultar a resposta a uma pergunta desta natureza - *“Não sei (...) é complicado, isso devia ter opções de escolha (risos).”* (C2M). Não é também de descuidar o facto de o perdão ser um conceito complexo, que tem inerentes múltiplas configurações e, por isso mesmo, ser de difícil definição. É de ressaltar que, mesmo na comunidade científica, não existe ainda consenso, tendo emergido, ao longo do tempo, uma multiplicidade de definições frequentemente contraditórias (Enright, Freedman & Rique, 1998). Ainda assim, e não obstante à dificuldade de expressão e/ou formulação do significado de perdão, emergiram variados significados que serão alvo de análise.

Para três participantes, o significado de perdão assenta, essencialmente, no decréscimo da negatividade quer para com o ofensor, quer para com a ofensa. Lembrando Fincham, Hall e Beach (2006) que defendem que a maioria das definições de perdão incluem uma ideia de mudança que passa pela diminuição da motivação para pensar, sentir e ter comportamentos negativos. Mas foi o cessar de sentimentos e pensamentos negativos que sobressaiu (*“(...) é não guardar rancor daquela ofensa, é ser capaz de não voltar a pensar naquele assunto”* - C2F; *“Resolver as coisas em termos emocionais mesmo, quando volto a falar no mesmo assunto (...) já não me magoa da mesma maneira que magoava na altura (...) na altura em que (ele)*

me magoou sinto muita raiva, muito ódio, muito desprezo, e perdoar implica lembrarmos-nos dessa ofensa sem ter esse tipo de sentimentos” - C3F), lembrando a definição de Kurtz e Kechum (1992, p. 222 citado por Jacinto & Edwards, 2011) que ostenta que o perdão vai mais além do abandono do sentimento negativo, implicando também um abandono da visão que sustenta esse sentimento. As narrativas dos participantes vão de encontro a uma perspectiva essencialmente unidimensional, pelo predomínio de uma visão que privilegia, exclusivamente, o decréscimo da negatividade para com o ofensor e/ou ofensa. Não obstante, estas significações entram em divergência com a visão de Kearns e Ficham (2005) que ostenta que, junto da população leiga, o perdão é representado mais facilmente pelo aumento das características positivas, do que pelo decréscimo das negativas. É de referir, no entanto, que apesar de as significações privilegiarem uma visão essencialmente unidimensional, pautada pelo decréscimo das dimensões negativas no ofendido, não significa que o mesmo aconteça no processo de perdão em si, possibilidade que será alvo de análise numa fase posterior.

Para além do decréscimo de sentimentos e pensamentos negativos abordado anteriormente, para dez participantes destacou-se a ideia de que perdão implica também o findar do impacto negativo que a ofensa possa ter na relação - *“não deixar que isso (a ofensa) atormente a relação, perdoar é podermos viver com o que se passou.”* (C4F), *“Se for para interferir novamente na relação é sinal que não ficou perdoado.”* (C7F) e *“é deixar que algo de negativo não influencie o caminho que traçamos juntos e a nossa vivência enquanto casal.”* (C4M). Assim sendo, uma ofensa que continua a ter repercussões negativas na relação será uma ofensa não perdoada.

É ainda de referir que, para dois participantes, perdoar traduziu-se na capacidade de escutar o cônjuge e, mais ainda, na capacidade de tomada de perspectiva (*“ser capaz de ver o outro lado (...) é saber ouvir”* - C10F; *“Perdoar é perceber o ponto de vista da outra pessoa”* - C8M), salientando-se assim o perdão como um processo interpessoal que implica uma transformação nas motivações do ofendido mas que parte de uma dialética entre o casal, envolvendo também o ofensor e, no caso, envolvendo também a sua perspectiva do ocorrido.

Nas narrativas de cinco participantes, perdoar é encarado como uma estratégia com forte impacto na relação. Ser capaz de perdoar é, então, ser capaz: de estabelecer mudanças na relação (*“é conseguir retomar a relação mesmo que isso implique algumas mudanças nesta.”* - C1F), de manter a relação bem como a sua estabilidade (*“O perdoar parece-me que é manter a vontade de viver com a pessoa e de se manter aquela relação apesar da ofensa”* - C3M; *“é conseguir manter a relação estável depois do que aconteceu”* - C6F), de retomar a normalidade (*“é ser capaz de voltar à normalidade da nossa relação, de voltar ao ponto em que estávamos”* - C5M) e até de encarar a ofensa como um acontecimento capaz de fortalecer o relacionamento

e não de o fragilizar (*“perceber que houve realmente uma chatice, aprendermos com aquilo e (...) foi mais um degrau na relação que contribuiu para a sua evolução. Perdoar é fortalecer a relação!”* - C1M). Segundo Gordon e Baucom (1998, citado por Martin, González & Fuster, 2011) o ato de perdoar tem por base o alcance de uma visão realista, não distorcida e balanceada da relação e, poderá ser o alcance desta visão, que abre portas à possibilidade de implementação de mudanças, à manutenção da relação e da sua estabilidade, ao retomar da normalidade e fortalecimento e/ou evolução da relação após uma ofensa. Mas se por um lado o perdão é visto como uma estratégia para lidar com a ofensa e benéfica para a relação, também é ressaltado, por um participante, que não é uma estratégia, por si só, necessariamente capaz de solucionar a ofensa em si - *“O perdão não é matemático, não podemos dizer que a partir dali o problema acabou”* (C2M).

Apesar da controvérsia existente na literatura no que respeita ao que o perdão é, parece haver consenso quanto ao que este constructo não é. No que diz respeito à **distinção de perdão de outros conceitos**, mais especificamente do **esquecimento**, parece ser claro que estes dois constructos não são sinónimos. Fincham, Hall e Beach (2006) afirmam que perdoar implica algo mais do que esquecer transgressão e/ou dor sentida, do que não pensar no ocorrido. No presente estudo, encontrámos três padrões de respostas que se situam em polos distintos. Um destes padrões, emergente das narrativas de doze dos participantes, entra em convergência com a perspetiva supracitada. Estes participantes têm uma clara convicção de que o perdão não implica esquecimento - *“Não, perdoar não é esquecer. É muito difícil esquecer uma ofensa (...) Somos seres que vivem de recordações!”* (C1F) e *“Podemos perfeitamente perdoar algo e não ter que o esquecer. Nós comportamo-nos muito em função do que aconteceu na nossa vida até agora, é lógico que não apagamos o que aconteceu, mas fica perdoado.”* (C1M) - e de que o perdão genuíno implica mesmo a capacidade de recordação da ofensa - *“O verdadeiro perdão implica ser capaz de recordar o que aconteceu.”* (C4M) e *“Perdoar é lembrar e saber viver com isso, com essa lembrança!”* (C3F). Lembrando Fincham (2009) que defende que perdoar implica o reconhecimento da ofensa, o que acarreta, precisamente, uma postura contrária à do esquecimento, por parte do ofendido.

A recordação da transgressão e dos contornos subjacentes a esta, parece ter um papel fulcral na relação ao diminuir a probabilidade de recidiva da ofensa, permitindo aprendizagens com as prévias transgressões e implementação de mudanças que evitem esta recorrência - *“Esquecer pode dar espaço para que volte a acontecer”* (C4F), *“se esquecermos podemos incorrer novamente nas mesmas situações.”* (C5M) e *“Aliás há coisas que não se devem esquecer pois só desta forma evitamos repetir os mesmos erros”* (C6F). Para além da

recordação da ofensa, a memória do processo de perdão em si, surge como imprescindível para a relação - “*se perdoar fosse esquecer sujeitávamo-nos a esquecer que perdoámos, não é?*” (C6M) – sendo talvez a recordação de todo este processo, desde o momento da ofensa até ao perdão, que permita o término de alusões futuras à transgressão e a contínua interferência de ofensas passadas na relação.

Neste sentido, apesar de perdoar não ser esquecer, destaca-se a importância de se cessar alusões futuras aquela ofensa - “*É ser capaz de não evocar mais aquela questão e não estar sempre a dizer ao outro que fez aquilo, mas não é esquecer.*” (C10F) e “*Uma coisa é ficar resolvida ao ponto de não se voltar a fazer alusão aquele assunto, outra coisa é esquecer*” (C1F) – e a capacidade de não deixar que esta ofensa interfira novamente na relação, mesmo que esta não seja esquecida - “*Não é bem esquecer, é deixar que isso não afete a relação*” (C6F) e “*É conseguir lembrar-se sem a (ofensa) deixar interferir (...)*” (C4F).

Num polo oposto, para seis participantes, esquecer parece ser um processo imprescindível ao perdão. Estas narrativas assentam na ideia de que a finalização do processo de perdão culmina com o esquecimento da ofensa e quicá da dor sentida - “*Perdoar é esquecer alguma coisa que não nos agradou. Resolver, esquecer e avançar.*” (C10M) e “*A partir do momento em que falo do assunto e a questão fica resolvida, eu esqueço mesmo*” (C5F). Entrando assim, em completa divergência com a perspetiva de Fincham, Hall e Beach (2006) e Fincham (2009).

Para além destas duas perspetivas, em completa discordância, em duas das narrativas emergiu ainda uma visão intermediária, assente na ideia de que o perdão pode, ou não, incluir o esquecimento. Tal conceção associa o constructo a duas outras dimensões: a gravidade da ofensa e a passagem do tempo. Vejamos estas duas dimensões como um contínuo, no qual quanto mais grave for a ofensa, menor deverá ser a probabilidade desta ser esquecida - “*Claro que é (esquecer). Só se for uma coisa muito grave (...) por isso é que eu digo que perdoar, num casal, depende muito da gravidade da situação.*” (C3M) – e quanto mais tempo passar, mais facilmente se esquecerá - “*Se calhar, a longo prazo, perdoar também pode acabar por ser esquecer (...) acabamos por já não pensar mais naquilo e esquecer.*” (C4M). Ainda quanto às díades, importa referir que apenas quatro casais se encontram em completa concordância quanto ao facto de perdoar ser ou não esquecer. Nas restantes díades verificam-se discursos divergentes entre os elementos de cada casal.

Do discurso espontâneo de alguns participantes, emergiu naturalmente uma comparação entre o perdão e a aceitação. Apesar da clara distinção na literatura entre este conceito e o perdão, é por aqui que passa o processo de perdoar, em oito narrativas. Para alguns, perdoar é ser capaz de aceitar que o outro possa ter uma perspetiva diferente da sua - “*Para mim perdoar*

é saber ouvir, dar hipótese a uma ideia contrária” (C10F) e “Perdoar é ser capaz de reconhecer que a pessoa do outro lado errou, tinha determinada perspectiva diferente (...) mesmo assim, aceito.” (C6M) - que o outro possa ter valores diferentes dos seus - “(...) se calhar é aceitar os valores dela, que podem não se enquadrar nos meus.” (C2M) - e relativizar a situação em si, pela aceitação de que é legítimo que o outro possa cometer erros - “É aceitar que o outro tem os seus momentos menos bons” (C9M), “É aceitar que o outro errou, compreender e pôr para trás das costas” (C7F) e “Perdoar é continuar a relação sabendo e aceitando que a outra pessoa se excedeu e errou e que isto é possível” (C8M).

Apesar de todas estas visões de perdão assentarem num processo com base na aceitação, a verdade é que não entram, necessariamente, em colisão com aquilo que Fincham (2009) preconiza. Este defende que a aceitação implica uma mudança de opinião sobre a ofensa, o que leva a que esta não seja considerada tão grave e por isso seja aceite. Ora, o conceito de perdão ostenta uma mudança nas motivações pessoais do ofendido e não na forma como este vê a ofensa. Não obstante, as perspetivas dos participantes, acerca da aceitação, não recaem especificamente sobre a ofensa mas sobre o ofensor em si. Não é a gravidade da ofensa que é posta em causa mas sim o aceitar da outra pessoa como diferente e falível. Perdoar e aceitar o outro não são, certamente, sinónimos, mas a capacidade de aceitação do outro acima citada, que não implica necessariamente a aceitação da transgressão, poderá desencadear o processo de mudança das motivações pessoais do ofendido e, conseqüentemente, o perdão - “*Ser capaz de perdoar é reconhecer e aceitar que temos problemas, que temos defeitos e momentos em que não somos tão bons como queremos ser.*” (C4M).

Apesar de existir alguma controvérsia quanto a este tema, Fincham, Hall e Beach (2006) sublinham que perdão e reconciliação são processos diferenciados que podem ocorrer um sem o outro. Nesse sentido, explorando a possibilidade de existência de um perdão sem reconciliação do casal, quinze dos vinte participantes consideram que, apesar de não terem passado por essa experiência, é de fato possível conseguir-se perdoar o outro mas não querer retornar àquela relação - “*Eu podia perdoar e podíamos continuar a ter uma boa relação em termos de amizade, por exemplo*” (C4F) e “*Temos de perceber que do outro lado está uma pessoa que, por muito que não possamos manter uma relação amorosa com ela, podemos perdoá-la*” (C6M). Mais ainda, sublinham que a opção de não retornar à relação com o ofensor poderá ter por base diferentes fatores, tais como: a gravidade da ofensa (“*Imaginemos uma situação extrema como uma traição, eu até posso entender que até foi numa fase menos boa da relação e que até pode ter havido uma recaída mas não querer e não ser capaz de me reconciliar*” - C5F; “*Mas também depende da gravidade da questão*” - C7F), a expectativa de recorrência da ofensa futuramente (“*Se se perdoar e reconhecer que aquela ofensa vai*

continuar a acontecer pode-se perfeitamente não querer reconciliar” – C9M) e a frequência de conflitos entre o casal (“as pessoas podem perdoar mas podem entender que, por exemplo, dada a frequência de divergências, pode não fazer sentido estarem juntas” - C10M). Assim sendo, apesar de o ofendido se sentir capaz de perdoar o ofensor, pelas mais variadas razões, deseja uma vida diferente, sem aquela relação.

Em contraponto, cinco dos vinte participantes consideraram que um processo não pode ocorrer sem o outro. Ou seja, segundo estes, a opção pela separação surge aliada à incapacidade de perdoar o ofensor - *“Se perdoou porque não reconciliar? (...) se a pessoa não consegue se relacionar com a outra é porque não perdoou!” (C1F), “eu acho que estar preparado para perdoar é também estar predisposto á reconciliação” (C2F) e “Se não houver (reconciliação) não há perdão, assim o perdão não tem significado nenhum.” (C2M). Contrariamente a esta ideia, Fincham, Hall e Beach (2006) defendem que é possível existir perdão sem reconciliação, no entanto, ressaltam que o perdão aumenta a probabilidade do casal se reconciliar. Ainda a título de curiosidade, ressalta-se que, com exceção de três casais, o discurso das restantes díades é convergente quanto à necessidade de reconciliação após perdão. Destes sete casais, apenas um considera não ser possível haver perdão sem reconciliação.*

Se para a maioria dos participantes foi claro que o perdão poderia existir independentemente da separação ou não do casal, foi ainda mais consensual que a reconciliação sem perdão, apesar de possível, poderá ter um efeito muito negativo e até devastador na relação. Esta visão foi unânime e partilhada com muita firmeza e clareza pelas dez díades – *“Então isso é que não, de todo! Isso é viver uma fachada, basicamente.” (C5F), “Se eu não lidar com estas situações, se não as puser para trás das costas, se não perdoar isto mói a relação e acaba por a destruir.” (C6F) e “As coisas nunca vão resultar (...) porque um dia mais tarde o assunto vai surgir novamente” (C1F). Esta perspetiva assenta na ideia de que a reconciliação sem perdão acabará por ter um efeito negativo na relação, podendo levar mesmo ao seu término, quer pelas alusões futuras da ofensa, quer pelas diversas consequências seja a nível pessoal ou da relação, que se poderão manter muito presentes. O efeito que as ofensas não-perdoadas podem ter na relação, bem como os benefícios do perdão, serão discutidos posteriormente aquando da análise da importância do perdão.*

Em suma, as visões maioritárias dos participantes salientam, essencialmente, e de acordo com o encontrado na literatura, que apesar de o perdão e a reconciliação serem processos diferentes, estão interligados. Embora o perdão possa ocorrer sem reconciliação, como advogam os autores supracitados, o mesmo não se passa no reverso, à luz dos participantes do estudo.

De modo a aprofundar mais ainda o significado de perdão, para além de perceber a sua relação com alguns dos conceitos até ao momento analisados, é essencial também compreender em que medida existe ou não **tipos de perdão** para os vinte participantes do estudo. Poderá o perdão assumir diferentes formas e contornos? A ideia que emerge das narrativas analisadas, com exceção de dois participantes, vai de encontro a esta conceção de perdão como um conceito flexível e multifacetado. Apesar da dificuldade em especificar tipos de perdão, foi clara a ideia de que este constructo varia entre ofensas, pessoas e relações - *“Sim, varia de situação para situação, de pessoa para pessoa, de relação para relação”* (C7F). Lembrando Fincham, Paleari e Regalia (2009) que definem o perdão como um constructo capaz de assumir três formas diferentes: enquanto traço de personalidade, enquanto tendência específica numa relação e enquanto resposta a uma ofensa específica.

O perdão enquanto traço de personalidade, capaz de oscilar entre pessoas, foi o que mais sobressaiu entre as diferentes narrativas, obtendo destaque por parte de onze dos participantes (*“Acho que cada pessoa deve ter o seu estilo de perdoar”* - C10F; *“Cada pessoa tem uma reação diferente perante uma ofensa, cada pessoa perdoa da sua maneira”* - C4M; *“Cada um tem a sua maneira de ver as coisas e a sua forma de perdoar”* - C1M) que, apesar de não aprofundarem a ideia, acreditam que cada pessoa tem a sua forma de perdoar.

É ainda realçado que o perdão pode variar também devido a fatores contextuais associados ao ofendido, tal como o estado ou fase em que se encontra na sua vida - *“Depende da fase pelo que eu estou passar, se eu estiver numa fase mais sensível da minha vida perdoar com mais facilidade”* (C3F) – e por fatores associados ao ofensor, tal como a sua atitude após a ofensa - *“Também pode variar numa mesma pessoa, dependendo da gravidade da ofensa e dependendo da atitude do outro após o conflito”* (C1F). As variáveis que contribuem para estas oscilações serão posteriormente abordadas com pormenor, aquando da abordagem do perdão enquanto processo. Não obstante, também a ofensa em si parece ter peso sobre o perdão. Cinco das narrativas sublinharam a oscilação que este processo pode ter com base no tipo de ofensa e/ou na sua gravidade - *“dependendo da gravidade da ofensa”* (C1F) e *“o perdão pode assumir diferentes formas, penso eu. Depende daquilo que levou ao perdão, o que é que se tem de perdoar? Depende do grau de gravidade da situação, ou se calhar do modo como eu estou a encarar a situação naquele momento”* (C3F). Lembrando Fincham, Paleari e Regalia (2009), quando falam de perdão como resposta a uma ofensa específica.

Em sete narrativas, emergiu ainda uma distinção, numa linha de raciocínio diferente da anterior, que ostenta a existência de um perdão mais genuíno do que outro (*“Eu posso perdoar e seguir em frente e perdoar e ainda ficar ali a mexer comigo. Pode-se perdoar de forma mais ou menos verdadeira e isso, mais tarde, poderá trazer ou não problemas na relação”* - C2F).

Segundo estes, o perdão genuíno ocorre quando aquela ofensa específica não interfere novamente na relação, deixando de estar tão presente (*“acho que há pessoas que podem perdoar e seguir em frente e outras que podem perdoar mas aquela ofensa continua sempre muito presente”* - C4M), ao ponto de não serem feitas alusões futuras a esta (*“eu posso perdoar e esquecer e o meu marido perdoar (...) e lembrar-se sempre daquela situação e voltar a atirar-me aquilo numa discussão futura. É quase como se existisse um perdão mais genuíno que o outro”* - C5F). O perdão, na sua plena essência, parece ser muito mais do que apenas verbalizações, implicando uma verdadeira mudança das dimensões negativas para com o ofensor, como são exemplo os pensamentos, sentimentos e comportamentos - *“Depois há o pseudopadrão, que se baseia em palavras e em que diz que se perdoa mas verdadeiramente não se perdoou (...) Um perdão apenas por palavras pode ser inócuo e não ter valor nenhum. O que interessa são os pensamentos, o que se sente e os atos com o outro”* (C3M) e *“A pessoa pode dizer que perdoa e não sentir o que está a dizer. Para mim um perdão tem por base uma mudança de atitude”* (C9F).

Todas estas perspetivas recordam Fincham (2009), que define um tipo de perdão ambivalente, caracterizado pelo aumento do comportamento positivo e afetivo pelo parceiro, mesmo que se mantenham algumas motivações negativas. As narrativas dos participantes passam pela mesma linha de ideia do autor, ao sustentarem a existência de um perdão menos genuíno, no qual não há uma completa mudança por parte do outro, mantendo-se algumas motivações negativas, independentemente de se ter verbalizado o perdão e, que podem levar às consequências acima citadas: uma contínua interferência da ofensa na relação, que se mantém ainda presente no futuro e a não cessação de futuras alusões a esta.

A título de curiosidade, alguns dos participantes sublinharam que a expressão do perdão também é variável e distinta de pessoa para pessoa. Para alguns, o âmago deste processo pode ser só um, mas a forma como este é transmitido está a mercê de cada ofendido em si - *“Acho que o objetivo do perdão é sempre o mesmo. A manifestação do perdão é que pode ser diferente* (C3M), *“Eu acho que existem diferentes atitudes para se demonstrar ao outro que ele está perdoado (...) em termos interiores o perdão é o perdão mas, em termos exteriores a forma de manifestação pode variar”* (C4F) e *“De acordo com cada um, a forma de se manifestar que se perdoa alguém é que pode variar”* (C6M).

3.2 Importância do perdão

Se até ao momento nos debruçámos sobre os significados de perdão, emergentes das narrativas dos participantes, e explorámos uma série de fatores subjacentes a este conceito, importa agora perceber qual a real importância ou que papel tem o perdão nestes

relacionamentos. Em primeiro lugar, será o perdão uma **estratégia de resolução de conflitos** para estes casais? Foi unânime e claro, para os vinte participantes, o recurso ao perdão como forma de resolução das divergências entre o casal, estando portanto, o discurso das dez díades em pleno acordo. Para além de reconhecerem o recurso a esta estratégia (“*Sim, claro!*” - C10F e “*Claro tem de ser. Os dois têm de ceder e ser capazes de perdoar*” - C3M), sublinham também o perdão como um processo necessário e de extrema importância para a relação (“*É muito importante perdoar*” - C1F; “*Sim (...) sem dúvida que o perdão é fundamental*” - C2F; “*Para estarmos juntos é preciso perdoar*” - C3F), o que será devidamente explorado nas próximas subcategorias.

Apesar de os casais recorrerem a esta estratégia, admitem não o fazer necessariamente em todas as situações de conflito (“*sim, nem sempre, é claro.*” - C1F), o que parece depender essencialmente da severidade da ofensa e das consequências desta - “*depende se estiver muito chateado ou não. Tanto posso recorrer como não, depende (...) às vezes as coisas passam mais superficialmente e ultrapassamos a situação sem ser necessário recorrer ao perdão.*” (C1M). Assim, o recurso ao perdão como estratégia de resolução de divergências entre os casais, é essencial mas, não necessariamente em todas as situações de conflito, admitindo-se a possibilidade de se ultrapassar ofensas de menor sem recurso a esta estratégia (“*a situação acaba por passar porque são coisas de menor*” - C9F). Assim sendo, apesar de se recorrer ao perdão nas mais variadas transgressões e/ou situações de conflito, para alguns entrevistados, é nas ofensas mais graves que parece estar o seu verdadeiro âmago, passando a ideia de que o perdão genuíno só é necessário em ofensas que o ofendido considere severas o suficiente - “*Apesar de que nunca houve nada de muito grave que exigisse um perdão na sua verdadeira essência*” (C2F).

Contudo, à luz das narrativas dos casais entrevistados, há ofensas que de facto carecem de ser perdoadas, o que leva a questionar e explorar o porquê desta necessidade. Foi consensual a ideia de que as **ofensas não perdoadas** têm efeitos negativos para a relação e, é de salientar até, uma citação de um dos participantes que ilustra, de um modo geral, a visão dos dez casais sobre este tema: “*Se tirarmos completamente todas as ervas daninhas do jardim, elas não voltam a aparecer e conseguimos um jardim bonito, se não as tiramos completamente, elas retornam e estragam todo o trabalho feito até então*” (C6M). Esta citação introduz uma questão muito importante, relativa às consequências das transgressões não perdoadas, que está patente no discurso de mais de metade dos participantes, e que diz respeito à contínua interferência e alusão à ofensa antiga, em situações futuras - “*Não resultará porque um dia mais tarde o assunto vai surgir novamente.*” (C1F), “*muito facilmente se volta aquele assunto*” (C1M) e “*a*

qualquer momento, o problema acaba por vir ao de cima e por minar a relação, não é?” (C7F). Na mesma linha de Fincham (2009), foi realçado também, por onze dos participantes, a ideia de que as ofensas não perdoadas podem levar ao aumento de conflitos entre o casal - *“se calhar o conflito vai-se gerar muito mais facilmente”* (C4M), *“vai ser uma relação muito conflituosa”* (C5M) e *“(a ofensa não perdoada) torna-se motivo para aumentar as situações de conflito entre o casal!”* (C7F) - e, para além de despoletarem novas situações de divergência, podem desencadear conflitos recorrentes sobre a temática/circunstância específica que deu origem à transgressão não perdoada - *“Fica sempre ali um buraco negro que mais tarde vai voltar a aparecer e a originar divergência e conflito entre o casal”* (C8M) e *“qualquer questão que os faça lembrar daquela situação vai gerar conflito”* (C9F).

Uma transgressão não perdoada pode ainda dificultar a resolução de conflitos futuros (Fincham, Beach & Davilla, 2004), ao ser utilizada como um mecanismo de ataque e/ou defesa do ofendido (*“a qualquer momento, numa discussão qualquer, vão ser trunfos para lançar na mesa e para, eventualmente, piorar essa discussão”* - C3M), o que acontece talvez pelo reavivar de sentimentos associados a essa ofensa, visto que a transgressão não perdoada permanece como um assunto inacabado (*“Depois qualquer coisa vai despoletar novamente aquela ofensa (...) Enquanto a ferida estiver aberta continua a haver dor”* - C1M), que se torna mais difícil de gerir com a passagem do tempo - *“O facto de as pessoas guardarem essa ofensa, pode levar a que a manifestação seja mais violenta do que seria numa zanga anterior”* (C3M) e *“o que fica cristalizado é muito mais difícil de resolver noutros momentos, noutros timings”* (C8M).

Para além dos conflitos, as consequências das ofensas não perdoadas estendem-se também às relações amorosas em si (*“fragiliza a relação”* - C10M; *“pode degradar de todo a relação”* - C2F; *“minam completamente a relação”* - C7M), podendo levar mesmo ao seu término (*“os problemas podem crescer e levar à possível rotura”* - C4F e *“facilmente pode haver uma rotura”* - C8F). A estabilidade da relação parece ficar abalada, o que é mencionado de forma explícita no discurso de alguns participantes - *“abala a estabilidade da relação, por mais confiança, segurança e respeito que exista (...) é quase como construir uma casa, se eu deixar um buraco a meio, ela vai acabar por se desmoronar”* (C2M) e *“não há estabilidade, os alicerces foram quebrados”* (C7M) - e podem surgir sentimentos de desconfiança (*“levar à perda de confiança um no outro”* - C4F; *“acho que iria criar desconfianças”* - C8M), bem como dificuldades de comunicação entre o casal (*“incompreensões, reservas, a inexistência de diálogo aberto”* - C8M); *“Criam-se (...) dificuldades de comunicação e barreiras”* - C4F). O impacto destas consequências, até ao momento mencionadas, parece aumentar quanto maior a gravidade da ofensa, (*“se for mais grave pode abalar muito a relação e levar mesmo ao seu fim”* - C3F), o que, segundo Merolla e Zhang (2011), também prediz mais problemas na relação.

As consequências negativas das transgressões não perdoadas, parecem ainda ser potenciadas, quanto maior for o número de ofensas não perdoadas até ao momento (*“E se for um acumular de situações pode mesmo chegar à rotura”* - C2F) e se a transgressão for recorrente (*“existem sempre mais discussões porque relembro sempre todas as situações em que teve esta atitude”* - C1F).

No que respeita às díades em si, é de referir que todos os 10 casais tiveram discursos convergentes entre os cônjuges pois, predominou uma visão do não-perdão como destrutivo para a relação em si. No entanto, as consequências que cada um atribuiu às ofensas não perdoadas num relacionamento, diferiram de cônjuge para cônjuge, sublinhando-se quatro casais cujos discursos convergiram. São exemplos os casais um e seis, em que os elementos de cada casal enfatizaram o retorno da ofensa no futuro (e.g. *“um dia mais tarde o assunto vai surgir novamente”* – C1F e *“muito facilmente se volta a esse assunto”* – C1M) e o casal sete e oito, que se focaram no término do relacionamento como possível consequência das transgressões não perdoadas (*“gradualmente vai acabar por destruir a relação”* - C7F e *“estas pequenas coisas podem tomar proporções que, inevitavelmente, podem destruir a relação”* C7M; *“Uma relação com falhas que poderá ter uma rotura”* - C8F e *“pode até levar à rotura”* - C8M).

Para compreender a real importância e o papel do processo de perdoar, para além de se explorar o impacto negativo das ofensas não perdoadas numa relação amorosa, é crucial perceber quais os **benefícios do perdão** neste tipo de relações. Segundo Braithwaite, Selby e Fincham (2011) o recurso a este é essencial para a manutenção de uma relação saudável, satisfatória, com uma resolução eficaz de conflitos. E foi esta ideia que mais se espelhou no discurso dos vinte participantes. Várias foram as vantagens atribuídas ao perdão, todas elas no sentido de trazer esses benefícios à relação, entre outros mais. O benefício mencionado com maior frequência (7) foi a estabilidade da relação. O perdão é visto como uma estratégia capaz de restabelecer a harmonia (*“só assim se consegue manter a harmonia”* - C6F) e o equilíbrio (*“(o perdão) mantém-na (a relação) equilibrada”* - C10M), mantendo assim, a relação estável – *“só assim é possível manter a estabilidade da relação”* (C2M) e *“o perdão traz estabilidade”* (C3M). Mais do que manter a estabilidade da relação amorosa em si, o perdão demonstra-se um processo capaz de repor e/ou manter a estabilidade emocional dos próprios cônjuges – *“isso é muito importante para a estabilidade emocional dos dois e para a estabilidade da própria relação”* (C3M).

Outra benesse que advém do recurso ao perdão, prende-se com o bem-estar dos próprios elementos do casal e, conseqüente bem-estar do relacionamento e até da própria família - *“é*

permitir o bem-estar de ambos e mais do que isso o bem-estar da relação e da família” (C7F) e *“No fundo, contribui para o nosso bem-estar tanto individual, como do casal”* (C9F). Para além do já referido, surge esporadicamente nas narrativas, a conceção de que o perdão permite aumentar a proximidade e a cumplicidade entre o casal (*“havendo perdão há muito mais proximidade (...) e cumplicidade acima de tudo”* - C2F), revelando-se também uma estratégia que permite uma melhor gestão ou que pode pôr termo ao conflito (*“Permite que continuemos o dia-a-dia normalmente, sem haver constantes discussões ou chatices”* - C9F). Lembrando Braithwaite, Selby e Fincham (2011) que destacam o facto de o perdão permitir o decréscimo de táticas interpessoais negativas de resolução de conflitos. Ainda esporadicamente, os participantes destacam também, como benefício do perdão, a possibilidade de reaproximação do casal e do retorno à normalidade (*“o facto de começarmos a falar, de nos aproximarmos, é o retomar da relação que sempre nos caracterizou”* - C5M), permitindo assim a manutenção da relação (*“Para mim é a base da continuação ou não da relação”* - C9M) e, para alguns, propiciando até o seu fortalecimento (*“fortalece e solidifica a nossa relação”* - C8F).

De um modo geral, o perdão é visto como um processo capaz de trazer inúmeros benefícios para a relação, que vão desde a estabilidade, o bem-estar, a proximidade, a cumplicidade, o fim do conflito, o retorno à normalidade, a manutenção da relação e o seu fortalecimento até ao aumento da própria confiança e intimidade do casal, segundo um dos participantes (*“Havendo perdão há muito mais proximidade e afinidade entre o casal, maior confiança, mais intimidade e cumplicidade acima de tudo”* - C2F). Todos estes fatores acabam, necessariamente, por contribuir para uma relação saudável e satisfatória como advogam Braithwaite, Selby e Fincham (2011).

A capacidade de perdoar, numa relação romântica, é vista de forma extremamente positiva e como uma estratégia que traz inúmeros benefícios que contribuem para a satisfação relacional (Fehr, Gelfand & Nag, 2010). Vários são os estudos que se debruçam sobre os benefícios do recurso ao perdão para a pessoa em si (Kelly & McKillop, 1996; Maltby, Macaskill & Day, 2001; McCullough, 1997; McCullough & Worthington, 1994), conquanto, poucos se debruçam sobre os benefícios deste numa relação amorosa, embora seja reconhecida a sua importância neste âmbito - *“É importante a relação ter altos e baixos (...) E o perdão permite que existam estes pontos altos. Podemos pensar numa relação como um muro de betão, cada momento alto é compactado e, quanto maior a compactação, mais o muro resiste a uma erosão qualquer”* (C6M).

Uma vez mais, as narrativas das díades entram em pleno acordo entre si, pela ostentação do perdão como um processo positivo e vantajoso para a relação. É de referir que, apesar de os discursos serem todos nesse sentido, os benefícios específicos do perdão variaram dentro de

cada casal, sendo que somente quatro díades (casal 3, 4, 5 e 9) mencionaram vantagens comuns (e.g. “*o perdão traz estabilidade emocional*” - C3F; “*isso é muito importante para a estabilidade emocional dos dois*” - C3M).

3.3 O processo do perdão

Considerando que todos os casais reconheceram recorrer ao perdão como estratégia de resolução das suas divergências, torna-se preponderante dar mais espaço para compreender de que forma decorre este processo de perdoar. Primeiramente, começemos por perceber como é a **procura do perdão** de cada cônjuge, junto do seu parceiro. A estratégia mais referida, abordada por dezassete participantes, foi o pedido de desculpa – “*Vou ter com ela e peço-lhe desculpa*” (C2M) e “*peço sempre desculpa*” (C9F). Como já visto até então, esta estratégia é utilizada pelo ofensor, com vista à remoção da ofensa, a pôr termo ao conflito e à reconciliação do casal, através da diminuição das motivações negativas do ofendido (Fincham, Beach & Davila, 2004). O pedido de desculpa é visto, para alguns dos dezassete participantes, como imprescindível (“*desculpa é a palavra que deve (...) ser utilizada quando devida*” - C7M), conquanto, para outros, salienta-se o facto de o recurso a este pedido não ocorrer, necessariamente, em todas as ofensas – “*às vezes também peço desculpa*” (C10F), “*algumas vezes (pede desculpa), outras não.*” (C1M) – o que parece estar associado, fundamentalmente, à severidade da ofensa. Se a ofensa for de maior gravidade, reconhece-se a importância de um pedido de perdão – “*nas situações mais graves aí sim, é preciso haver um pedido explícito*” (C8F) – enquanto que, em ofensas de menor gravidade, a passagem do tempo parece suprimir a necessidade deste pedido – “*se não for grave é deixar passar que o tempo apaga*” (C1M).

Mas será que estes casais procuram o perdão de outras formas, não tão explícitas como o pedido de desculpa? À luz das suas narrativas, sim. O diálogo foi a segunda estratégia mais referida pelos participantes (12). Acompanhado ou não por um pedido de perdão, sublinha-se que é fundamental a procura do outro para um diálogo sobre a ofensa, o que poderá propiciar a resolução do conflito (“*falar sobre o assunto é o importante*” - C1M; “*enquanto eu não falar (...) não fico bem*” - C2M; “*tento conversar com ela e chegar a um entendimento*” - C4M), permitindo a exposição da perspetiva quer do ofensor, quer do ofendido – “*conversamos e mostramos o nosso ponto de vista*” (C5M). E é através do diálogo que o ofensor emprega outras estratégias com vista à procura do perdão, como é o caso da demonstração de arrependimento – “*compreendi que devia ter feito as coisas de outra forma, tento que ele perceba que não queria que as coisas tivessem corrido assim*” (C1F) e o reconhecimento do erro - “*tenho de reconhecer que errei*” (C9M). Esta manifestação permite a autorresponsabilização por parte do ofensor e o assumir da culpa, estratégias que se têm vindo a demonstrar, na literatura, como

eficazes impulsionadores de perdão (Fehr, Gelfand & Nag, 2010; Riek, 2010). É também no diálogo, que se abre espaço para a tentativa de justificação da ofensa, por parte do ofensor – *“tento justificar a minha atitude”* (C7M) e *“tento que ela entenda a razão da minha atitude”* (C9F). Apesar do recurso de alguns participantes a esta estratégia, é de referir que, segundo Fincham (2009), para existir perdão a ofensa em questão não carece de ser justificável. No entanto, o recurso a esta estratégia, para os participantes, surge como uma tentativa de impulsionar o perdão por parte do ofendido.

Outra forma de procurar o perdão, presente quer de modo implícito, quer explicitamente no discurso da generalidade dos participantes, passa pela aproximação do ofensor ao cônjuge, após a ofensa – *“quando quero procurar o perdão, naturalmente acabo por me aproximar”* (C2F). Esta estratégia recai muito mais sobre o não-verbal do que as previamente mencionadas, e parece ter um pedido de desculpa implícito (*“é quase como um pedido mais implícito”* - C8F), que funciona, na perceção destes cônjuges, como um código daquela relação, que permite ao outro identificar aquele comportamento como um pedido de desculpa – *“ele já sabe o que esta aproximação significa”* (C8F) e *“tento aproximar-me dele (...) e ele percebe perfeitamente que estou a pedir desculpa por alguma coisa”* (C3F). Levanta-se então a ideia de que a procura de perdão não tem de ser necessariamente explícita, e poderá passar por outro tipo de estratégias, por vezes com este pedido subentendido, que são próprias daquele relacionamento em si – *“Não há um pedido explícito mas digamos que já é quase que um código da nossa relação”* (C3M).

Ainda neste sentido, a procura do perdão pode ocorrer também pela mudança de atitude e/ou comportamento do ofensor para com o ofendido (*“pelas atitudes dela sei que ela me pediu perdão e pelas minhas ela sabe que eu pedi”* - C3M), mudança esta que poderá passar pela tentativa de correção e/ou compensação pela ofensa (*“tentar fazer alguma coisa que possa tentar corrigir ou remediar o mal provocado”* - C8M) e pelas manifestações de carinho e afeto para com o ofendido (*“tenho de ser eu (...) a demonstrar algum afeto e carinho”* - C6F; *“um abraço”* - C7F).

Em relação às díades, é de referir que, à exceção de dois casais (2 e 3), todos os outros têm estratégias de procura de perdão comuns, ressalvando-se, no entanto, a idiossincrasia de cada cônjuge neste processo.

No que diz respeito à perceção do outro, seis dos participantes consideraram que o cônjuge adota o mesmo tipo de estratégias de procura do perdão – *“também é basicamente o mesmo”* (C4M) e *“também é a mesma coisa, sinceramente”* (C7F). Numa análise um pouco mais cuidada, é curioso perceber que, de facto, todos os cônjuges destes participantes, adotam estratégias comuns, indo de encontro à perceção destes. A título de exemplo, ambos os elementos do casal sete tiveram a perceção de que o outro recorre às mesmas estratégias de

procura do perdão e, comparando ambos os discursos, é possível observar que os dois sublinharam o recurso ao diálogo e ao pedido de desculpas como estratégias a que recorrem. É de referir, no entanto, que nos restantes quatro elementos, o outro cônjuge (nestes casos, a mulher) não partilha desta perceção de que o casal procura o perdão de forma semelhante. Em suma, apesar destes casais recorrerem a estratégias comuns de procura de perdão, essa não é a perceção de ambos os cônjuges.

Apesar de todos os participantes referirem procurar o perdão, oito têm a perceção de que o seu cônjuge tem mais dificuldade em fazê-lo – “*tem mais dificuldade*” (C10F) e “*eu acho que ele não é muito de pedir desculpa*” (C9F) - ou não procura o perdão, de todo – “*Mesmo quando ele já percebe que está errado não procura o meu perdão*” (C1F) e “*não procura (...) prefere deixar andar*” (C3M). No polo oposto, encontram-se cinco participantes que acreditam que o cônjuge tem mais facilidade em procurar o perdão – “*Quando é ele é muito mais fácil procurar o perdão*” (C2F) - ou em pedir desculpa - “*Ela tem mais facilidade em pedir desculpa do que eu*” (C5M). Se cruzarmos estes dados, a fim de analisar as díades, é possível concluir que os cônjuges de quatro dos participantes que tinham a perceção de que o seu parceiro procurava o perdão mais facilmente, consideraram que estes teriam mais dificuldade em procurar o perdão. Encontrando-se as perspetivas destes casais, sobre a procura do perdão na sua relação, em convergência.

Até ao momento, debruçámo-nos essencialmente na procura do perdão e em como decorre este processo levado a cabo pelo ofensor. Doravante, abordar-se-á todo o processo desde o momento da ofensa até ao alcance do perdão em si, maioritariamente na perspetiva do ofendido. Começamos por analisar a evolução de comportamentos, sentimentos e pensamentos deste durante o processo. Ora, no que diz respeito a significados, na análise das narrativas, salientou-se uma visão essencialmente **unidimensional** do perdão, que sublinhava um decréscimo da negatividade para com o ofensor, mas não emergiu nas narrativas um crescimento de motivações positivas para com este. Será que o mesmo acontece na prática ou, em contraponto, poderá este processo surgir como **multidimensional**?

Começamos por analisar os **comportamentos** de cada um, no momento em que são alvo de uma ofensa por parte do seu cônjuge. Para doze dos participantes, os seus comportamentos, neste momento, passam pelo diálogo com o seu companheiro sobre a situação ocorrida – “*sinto necessidade de falar logo nas coisas*” (C2M) e “*essencialmente falo com ela*” (C4M). Salienta-se o facto de este diálogo, maioritariamente, representar para os homens entrevistados uma hipótese de explicar o seu ponto de vista - “*Demonstrar-lhe aquilo que penso sobre aquela situação*” (C3M) - e, para elas, este é um momento marcado, essencialmente, por maior

impulsividade - “os meus comportamentos no momento são marcados por muita impulsividade” (C3F) e “há um momento de explosão” (C7F) - e pelo elevar do tom de voz - “começo a falar alto e depois (...) discuto” (C10F), “falo muito alto, grito” (C3F), “mudo logo o meu tom de voz” (C1F) e “às vezes passo-me um pouco e grito com ele” (C9F). Apesar de também pretenderem transmitir ao seu parceiro a sua perspectiva do ocorrido, admitem não o fazer sempre da forma mais adequada - “Uma característica minha é falar-lhe mais agressivamente (...) Digo-lhe o que penso, isso digo, pode é não ser da melhor forma” (C2F) - o que poderá incitar o conflito - “o que nem sempre facilita as coisas” (C6F). Admitem, ainda, uma mudança no que diz respeito a aspetos não-verbais, nomeadamente da expressão facial - “a minha cara e expressão são demasiado transparentes” (C6F) - e a existência de comportamentos congruentes com motivações de vingança para com o ofensor - “Magoá-lo de volta e dizer-lhe algo que ele não vai gostar” (C1F).

Nove dos participantes, dos quais seis homens, adotam outro tipo de estratégia, que passa pelo evitamento ou afastamento do outro - “às vezes não falo e afasto-me durante o tempo necessário” (C5M) - estratégia utilizada, segundo Verhofstadt, Buysse, Clercq & Goodwin (2005), com vista ao término da escalada - “se num processo de discussão, não atingimos a maturidade de saber parar e ouvirmo-nos a nós próprios mais vale não falar” (C6M), “há um certo afastamento que permite que nos acalmemos para poder conversar no momento certo” (C7M), “Não entro em discussão, desligo da conversa e, quando a cabeça estiver mais fria, voltamos a conversar” (C8M).

Agora, numa análise mais cuidada às díades e, mais especificamente, aos padrões comunicacionais que emergiram, denota-se a presença de um padrão exigência-retirada, em três dos casais entrevistados (C7, C6 e C9). De acordo com a literatura (Fincham, 2003; Fletcher, 2002), é a mulher que assume um papel mais ativo (“passo-me (...) grito com ele” - C9F); e “há um momento de explosão (...) é discutir, dizer o que penso” - C7F), enquanto que o homem, assume um papel mais passivo (“normalmente remeto-me ao silêncio, sei que é uma estratégia estranha” - C6M; e “um certo afastamento que permite que nos acalmemos” - C7M), com vista ao término do conflito e/ou escalada.

Para além desse padrão, ambos os elementos de três casais (C4, C5 e C8), perante a ofensa, têm tendência a afastar-se e a retirar-se sendo que, alguns atuam mesmo de acordo com um padrão não assertivo e não cooperativo que prisma pelo evitamento e ou afastamento (Fitzpatrick, 1988). A título de exemplo deixo o testemunho de um dos casais - “ignoro-o (...) praticamente finjo que ele não está presente” (C5F) e “deixo de falar com ela (...) afasto-me durante o tempo necessário” (C5M). Nas restantes díades, o momento da ofensa é caracterizado

essencialmente pela comunicação entre o casal, embora, como já acima referido, esteja presente uma tendência das mulheres em vivenciar esta conversa de forma diferente do homem.

No momento em que o ofendido se sente preparado para perdoar, verifica-se uma real alteração de comportamentos em todos os participantes. Importa perceber se esta alteração surge aliada apenas ao decréscimo de comportamentos negativos para com o ofensor, ou se também emergem comportamentos positivos para com este.

Nesta etapa final do processo de perdoar, o diálogo com o cônjuge, sobre a situação envolvente à ofensa, foi a estratégia mais enumerada (12) – “*converso com ele, tento fazê-lo perceber o meu ponto de vista*” (C1F), “*já conversamos mais*” (C3F) e “*pega-se novamente no problema*” (C6M). No entanto, esta conversa parece decorrer num contexto manifestamente mais calmo do que o anterior (“*é uma conversa mais calma que lhe dá espaço para ela tentar mostrar o lado dela e a mim para explicar o meu ponto de vista*” - C2M), o que permite que cada cônjuge ouça a perspetiva do outro, visto que ambos se demonstram mais disponíveis para tal – “*estou mais calma e disponível para o ouvir*” (C10F) e “*estou mais disponível para ouvir*” (C4F).

Para cinco participantes, o sentir-se preparado para perdoar traduz-se, em comportamentos, pelo retorno à normalidade – “*volta ao que era*” (C9M), “*regressa tudo ao normal*” (C8M) e “*procuro manter a normalidade a normalidade da nossa relação*” (C6F) – e, portanto, cessação dos comportamentos negativos até então. Mas mais do que o retorno à normalidade, emergem comportamentos positivos para com o outro, que ostentam uma perspetiva multidimensional do perdão. Ora, dez participantes salientam que, o sentir-se preparado para perdoar, traduz-se essencialmente em comportamentos de reaproximação do parceiro – “*procuro aproximar-me dela*” (C10M), “*o ficarmos novamente mais próximos do outro*” (C7F) e “*acaba o afastamento*” (C9F) – e, destacam-se ainda as manifestações de carinho e afeto para com o ofensor – “*tentar demonstrar mais afeto*” (C2F), “*abraço-a*” (C1M) e “*depois vem o carinho, aquela dose de afeto*” (C7F).

Respetivamente a sentimentos, em primeiro lugar, é de referir uma certa dificuldade, por parte de alguns participantes, em nomear sentimentos específicos, que se denotou quer explicitamente no seu discurso (“*é difícil explicar*” - C1M), quer pelas respostas circundantes que incidiam e se desviavam esporadicamente para comportamentos e/ou pensamentos (“*sou brusca na forma como falo com ele*” - C5F). Não obstante, emergiram múltiplos sentimentos que surgem no momento da ofensa. O sentimento mais vezes mencionado (8) foi a tristeza, que surge associada quer à ofensa em si, quer ao próprio ofensor (“*fico triste porque estamos casados e tentamos compreender um ao outro e às vezes isso não acontece*” - C2M). Para além da tristeza, para seis dos participantes, surgem sentimentos de desilusão, associados ao

confronto entre o conjunto de expectativas que o ofendido tem acerca do cônjuge e a atitude inesperada deste – “*se calhar mais a desilusão, porque construo uma expectativa e depois não foi bem assim*” (C8F) e “*o sentimento de desilusão pela expectativa que criamos do outro e por não estarmos a contar que ele falhasse*” (C7F).

A zanga emerge também como um dos sentimentos predominantes, para seis dos cônjuges (“*fico zangada*” - C1M; “*normalmente fico chateada*” - C2F), bem como a raiva (“*acho que surge muito mais uma raiva e, por isso, tem de haver uma maior contenção*” - C9M), a revolta (“*um sentimento um pouco de revolta*” - C8M) e, para uma minoria de participantes, também o ódio (C3F), a fúria (C10F) e o desprezo (C3F, C6M). É de ressaltar que, com base na literatura, quanto mais elevados forem os níveis de raiva, menores deverão ser os de perdão (Fehr, Gelfand & Nag, 2010; Macaskill, 2012). Assim sendo, parece que as emoções e sentimentos desencadeados pelas ofensas poderão ter impacto no processo de perdão em si.

Para três participantes, surge também o sentimento de injustiça, pela percepção de não merecimento da atitude/situação ofensiva (“*tento sempre fazer de tudo para não merecer e quando isso acontece achamos sempre que é injusto*” - C7M), bem como o sentimento de incompreensão por parte do cônjuge – “*às vezes é um pouco de incompreensão, não nos sentirmos compreendidos um pelo outro*” (C7F). Esporadicamente, despontam ainda sentimentos de saturação e frustração, associados à relação e/ou conflito (“*um bocado de frustração, porque procuramos sempre aquilo que é o ideal das relações*” - C7M), bem como algum descontentamento (C8M), neste mesmo sentido. Por fim, para quatro dos entrevistados, a ofensa e os seus contornos fazem emergir em si a mágoa (“*fico muito magoada, mesmo muito magoada*” - C1F). Segundo Rique e Camino (2009), quanto maior for esta mágoa, menor será a probabilidade de existir perdão.

Foi ressaltado ainda, que estes sentimentos variam e oscilam de intensidade consoante a severidade e o tipo de ofensa (“*depende da situação*” - C10M), no entanto, e como acima revisto, para os participantes deste estudo, são sentimentos que estes consideram essencialmente de teor negativo que ressaltam no momento da ofensa – “*são sentimentos mais negativos*” (C4M).

Mas será que, no momento em que o ofendido se sente preparado para perdoar, há apenas um decréscimo destes sentimentos de teor negativo, ou abrir-se-á espaço para novos sentimentos? Questionados a este respeito, uma vez mais e agora de forma mais acentuada, foi visível a dificuldade dos participantes em especificar e falar sobre sentimentos (“*Isto de pôr os sentimento em palavras não é fácil*” - C7F; e “*essa aí é complicada, é daquelas que tenho de*

pensar” - C9M), dificuldade que poderá estar patente ao facto de os sentimentos serem um tema mais abstrato que os comportamentos e, por isso mesmo, mais difíceis de verbalizar.

Claro foi, para todos os participantes, que há realmente uma mudança de sentimentos desde o momento da ofensa até ao momento do perdão. A generalidade dos cônjuges entrevistados começou por sublinhar o retorno à normalidade - “*volta ao que era antes*” (C3F) e “*é o retomar da normalidade dos sentimentos*” (C7M) - e consequente decréscimo dos sentimentos negativos que emergem no momento da ofensa - “*depois aqueles sentimentos desaparecem*” (C3M). Para além do cessar da negatividade, sublinham ainda o retorno e surgimento de sentimentos de teor mais positivo (“*depois surgem os sentimentos bons*” - C1M; “*sentimentos mais positivos*” - C2F; “*há uma mudança para sentimentos bons*” - C6M), apesar da frequente dificuldade em particularizar. O sentir-se preparado para perdoar parece contribuir para que os participantes se sintam numa posição de maior conforto (“*depois fico mais confortável*” - C7F), caracterizada, para quatro deles, pela sensação de alívio, associada ao término do conflito – “*aí sinto um alívio associado à resolução*” (C1F) e “*talvez surjam sentimentos de alívio, por o problema estar resolvido*” (C2F).

Para nove dos participantes, o estar preparado para perdoar é essencialmente marcado pelo retorno do afeto e carinho pelo cônjuge (“*é normal que surja mais afeto*” - C1M e “*são mais sentimentos de carinho e afeto*” - C4M), retorno este que parece permitir que o casal se sinta mais cúmplice – “*há um sentimento de maior cumplicidade entre os dois*” (C9M). O amor assumiu também papel de destaque, para sete dos participantes. Se por um lado, este sentimento fica quase que em segundo plano no momento da ofensa, numa fase posterior, de perdão, este prevalece – “*é o amor que sobressai novamente*” (C4F), “*um amor de muitos anos que volta a prevalecer*” (C5M) e “*eu amo-o e isso sobressai muito mais*” (C9F).

Como analisado até ao momento e, uma vez mais, em termos práticos destaca-se uma perspetiva multidimensional do perdão no que respeita a sentimentos. No momento da ofensa assiste-se à emersão e predomínio de sentimentos negativos que não só decrescem posteriormente, como dão lugar a outros de teor mais positivo como os supracitados.

Por fim, vejamos se o perdão se mantém como um conceito multidimensional no que respeita a pensamentos. Uma vez mais e, provavelmente associado também à sua maior abstração, denota-se alguma dificuldade em descrever pensamentos, em contraponto com comportamentos – “*não sei (...) é difícil responder a essa pergunta*” (C2F) e “*ai não sei responder a isso*” (C9F). Apesar das respostas um pouco fragmentadas, é possível depreender que, no momento da ofensa, os pensamentos dos participantes centram-se, essencialmente, na transgressão ocorrida – “*normalmente penso no problema em si*” (C6M) – e em questões

específicas do conflito e do ofensor – “(os pensamentos) *centram-se no que ele me diz durante o conflito*” (C4F).

Para cinco cônjuges, o foco do pensamento passa pela procura de uma justificação que esteja na base da atitude o ofensor – “*o que é que está por trás desta atitude (...) quais são os motivos dele?*” (C1F) e da ofensa, em específico – “*o que é que motivou aquele problema?*” (C5M). Salienta-se ainda, para três dos participantes, um momento de reflexão, que os leva a dar o benefício da dúvida ao ofensor, ao ponderar se este poderá ter razão no que ostenta (“*A dúvida recai sobre mim, será que ele pode ter alguma razão?*” - C1F). O foco do pensamento também incide, embora que pontualmente, no quão desagradável e indesejada é a situação (“*é mais isso, pensar que não gosto de estar naquela situação!*” - C2F) e no quão injusto é para o ofendido, ser alvo de tal transgressão (“*Se calhar no facto de não merecer essa ofensa. Tento sempre fazer de tudo para não merecer e, quando isso acontece, achamos sempre que é injusto*” - C7M).

Para três dos participantes, ressalta-se também o ofensor, como protagonista dos pensamentos do ofendido, essencialmente pela não correspondência às expectativas deste, no que diz respeito às suas atitudes – “*ele não me respeita, não se interessa por mim*” (C3F) e “*penso porque é que ele não é diferente, porque é que não é mais compreensivo*” (C9F). É ainda sublinhado, por dois cônjuges, o facto de a ofensa e o conflito reavivarem e trazerem à memória e ao pensamento os momentos negativos da relação – “*penso sobretudo nas coisas más que já aconteceram*” (C4F).

Em suma e, como foi possível perceber, surgem pensamentos com uma carga, maioritariamente, negativa – “*coisas desse género, coisas negativas*” (C3F). No entanto, é de ressaltar que, para três participantes, no momento da ofensa, o pensamento já se centra no desejo de resolução do conflito e, por isso mesmo, parece haver espaço também para a reflexão acerca de possíveis estratégias de resolução deste (“*Como é que vamos resolver a situação?*” - C10M; e “*o que é que é preciso fazer para as coisas voltarem à normalidade, para resolvermos esta situação*” - C7F).

No momento em que os participantes se sentem prontos para perdoar o seu parceiro, à luz da narrativa de três dos cônjuges, verifica-se uma alteração na visão que o ofendido tinha da ofensa (“*Aí já penso que afinal não era bem o que eu estava a pensar anteriormente*” - C4F), o que parece surgir aliado a uma maior capacidade e/ou disponibilidade para tentar refletir sobre a perspetiva do outro – “*Sim, penso um pouco no lado dele*” (C1F) e “*ser capaz de me colocar no ponto de vista dele*” (C5F). Ou seja, o foco do pensamento ainda se mantém na ofensa, embora já não esteja presente a carga negativa que emergiu no momento em que esta ocorreu.

Por outro lado, para metade dos participantes, o momento em que o ofendido se sente preparado para perdoar compreende um retorno à normalidade (“*volta tudo ao normal*” – C3M), essencialmente caracterizado pela cessação dos pensamentos em relação à ofensa e, por isso mesmo, término dos pensamentos negativos daí despontados – “*não penso mais nada daquela ofensa*” (C10F) e “*não fico a pensar no que se passou*” (C9F).

A ideia principal, subjacente a algumas das narrativas, subjaz um desvio no foco do pensamento, de um momento para o outro. Se primeiramente o pensamento se direciona para dimensões negativas associadas à ofensa, ao conflito e ao ofensor, posteriormente, assumem destaque outras dimensões, nomeadamente a relação em si (5) – “(os pensamentos) *deixam de ser à volta do problema e o foco do pensamento centra-se nela e na nossa relação*” (C6M) – e o amor – “*São sobre o quanto a amo*” (C5M).

Aliás, num polo oposto ao referido anteriormente no momento da ofensa, e segundo um dos participantes, agora emergirão ainda, com mais facilidade, recordações dos momentos positivos da relação – “*Alteram-se, se calhar penso mais nas coisas boas que acontecem na relação e tento valorizar mais essas coisas do que aquele momento negativo da relação*” (C4M). Para três dos participantes, sentirem-se prontos para perdoar alia-se a algumas reflexões profundas, que passam pela capacidade de projetar a relação no futuro, de implementar mudanças para a sua consolidação e delinear objetivos, tudo para garantir uma relação satisfatória e feliz – “*Sim, nesse momento já penso na construção da relação, no tentar definir os objetivos da relação e redefinir o nosso dia-a-dia (...) na relação com um todo e os seus objetivos essenciais, deixando para trás estes pequenos percalços*” (C7M) e “*Em viver, ser feliz, em estar tudo bem na relação, em partir dali para a frente*” (C8M).

Como analisado até então, é possível concluir que a oscilação de pensamentos, durante o processo de perdão, vai de encontro às conclusões obtidas acerca da multidimensionalidade do perdão, no que respeita a comportamentos e sentimentos. Uma vez mais, assistimos a um decréscimo e cessação dos pensamentos de teor mais negativos, que surgem no momento da ofensa e, mais ainda, ao surgimento de novas linhas de pensamento mais centradas nos pontos positivos da relação, nas suas características e no seu futuro. Apesar de esta multidimensionalidade não ter estado presente nos significados dos participantes, inicialmente analisados, um olhar mais atento e minucioso, sobre como se desenrola o processo, na prática, permite perceber que há uma diferença entre o que é o perdão em termos teóricos, no que respeita a significados, e como é este processo, em termos práticos, na generalidade dos casais. Assim sendo, independentemente de este conceito ser melhor descrito, pelos participantes, como um processo que implica o decréscimo da negatividade nas suas relações, na prática, este implica também um aumento de dimensões positivas. A análise das três dimensões –

comportamentos, sentimentos e pensamentos - entra assim em acordo com as mais recentes definições da literatura, que ostentam o perdão como um conceito multidimensional, que prisma pelo decréscimo das motivações da pessoa para pensar, sentir e agir de forma negativa para com o ofensor e pelo aumento de respostas positivas e/ou construtivas, a estes três níveis (Davis, Hook, Tongeren & Worthington, 2012; Fincham, 2011; McCullough, Worthington & Rachal, 1997; Rique & Camino, 2009).

Mais do que perceber que ocorre uma mudança durante este processo, que sucede desde a ofensa até ao perdão, é crucial compreender que fatores contribuem para que ocorra esta mudança no ofendido, ou seja, quais as **variáveis** que, na opinião dos participantes, **impulsionam o alcance do perdão**. Começamos por analisar os fatores que emergiram do discurso espontâneo de cada um. A variável mais vezes mencionada, pelos participantes (10), como tendo um papel crucial no alcance do perdão, foi a passagem do tempo (*“Eu acho que é o tempo”* – C10F). O tempo permite a reflexão (*“tempo para pensar”* - C1F) e um certo distanciamento da ofensa (*“implica distanciar-me da situação até conseguir ter outra perspetiva”* - C6F), que poderá contribuir para uma mudança na visão do ofendido acerca das circunstâncias envolventes à transgressão (*“E é o tempo que me faz ponderar e se calhar pensar que aquilo não era tão grave”* - C10F) e, quiçá, amenizar a ofensa em si (*“se achar que ainda não estou preparado para perdoar, deixo passar mais algum tempo, o que ajuda a amenizar as coisas”* - C4M; *“e o tempo ajuda a ofensa a passar”* - C3M). A passagem do tempo parece permitir *“interiorizar, refletir e mudar de atitude”* (C8M), capacitando a pessoa de mais competências para resolver a divergência e perdoar - *“acredito que o travesseiro é o melhor conselheiro e acordamos no outro dia mais capazes de conversar e de procurar uma solução junto com a outra pessoa”* (C6M). Lembrando Hope (1987), que ostenta que o perdão é um processo e não um produto e, por isso mesmo implica trabalho e leva tempo.

Segundo Worthington e colaboradores (2000), a passagem do tempo é um facilitador deste processo, pois permite ao ofendido ter mais tempo para empatizar com o ofensor, o que propiciará o perdão. Neste sentido, para além de refletir sobre o ocorrido, o ofendido experimenta colocar-se na perspetiva do ofensor – *“ter tempo para pensar, conseguir pôr-me no lugar do outro”* (C1F). Seis dos participantes sublinham que ser capaz de calçar os sapatos do outro, ou seja, empatizar e/ou compreender a perspetiva e os sentimentos deste, potencia o perdão – *“O ser capaz de se colocar no lugar do outro, também é um bocado disso, quando percebo aquilo que ele está a sentir (...) acabo por perceber melhor porque é que ele teve aquela atitude”* (C3F). Fazendo a ponte com a literatura, é de lembrar que, a capacidade de empatizar, é das variáveis mais estudadas e apresenta-se, claramente, como um dos fatores que

mais potencia o perdão (Fehr, Gelfand & Nag, 2010; Fincham, Hall & Beach, 2006; Hill, 2001; McCullough, Worthington & Rachal, 1997). Também a tomada de perspectiva, apesar de menos estudada, segundo Fehr, Gelfand e Nag (2010) é capaz de facilitar este processo. Não obstante, levanta-se ainda outra questão, relacionada com a tomada de perspectiva do cônjuge pois, esta parece ocorrer, frequentemente, no sentido da procura de uma justificação para a atitude do ofensor – “*o tempo ajuda a que eu pense no lado dele e no porquê de ele ter agido daquela forma*” (C10F). Para cinco dos entrevistados, o facto da atitude/ofensa ser justificável, facilita o alcance do perdão – “*no fundo perceber se há uma justificação na base da atitude dela e tentar relativizar a partir daí*” (C7M). Relembremos, ainda assim Fincham (2009) que defende que, para haver perdão, a ofensa não necessita de ser justificável. No entanto, uma justificação parece facilitar este processo.

Mais do que tentar perceber o outro, ou justificar a ofensa, para sete entrevistados, o âmbito do alcance do perdão está em conseguir aceitar o outro. É o ser capaz de compreender que o outro é uma pessoa diferenciada, com personalidade própria e que, por isso mesmo, pode ter perspetivas diferentes da sua (“*Eu acho que é uma questão de (...) aceitar que as pessoas são diferentes (...) que temos de nos adaptar à personalidade de cada um. É ser capaz de pensar que é válido termos perspetivas diferentes e conseguir aceitar a perspetiva do outro*” - C2F). O aceitar o outro como um ser falível (“*o perceber que somos todos humanos e temos dias bons e menos bons*” - C7M) e com os seus defeitos (“*sei quais são os seus defeitos e tenho de saber lidar com eles*” - C8F).

O ofendido pode também ser fundamental para facilitar este processo de perdão. Três dos participantes reconhecem que o facto de perdoarem com maior ou menor dificuldade, em muito depende de fatores contextuais, tais como o “*estado de espírito no momento da divergência*” (C10M), o próprio “*cansaço*” (C5F) ou até os níveis de stresse, seja “*a nível profissional*” ou por “*fases da vida*” (C6M). E ainda parece ser mais consensual a ideia de que a própria personalidade do ofendido, como fator traço, poderá ter influência neste processo de perdoar. Assim sendo, para metade dos participantes existem pessoas capazes de perdoar com mais facilidade do que outras – “*Acho que há pessoas que devido á sua personalidade podem conseguir perdoar mais facilmente do que outras*” (C10M), “*A personalidade pode ter influência no perdão, acredito que existam pessoas que já são mais suscetíveis a perdoar os erros do que outras*” (C3M) e “*A personalidade e isso vê-se claramente no nosso caso. Há pessoas que têm mais facilidade em perdoar*” (C6F).

O que nos leva a questionar, será que nestes casais um elemento perdoa mais facilmente que o outro? Segundo estes sim, com exceção de dois casais (C7 e C10), todos os outros consideram que um cônjuge perdoa com maior facilidade. Numa breve análise às díades, é

curioso perceber que, excetuando-se um casal (C4), todas as outras díades estão em pleno acordo quanto ao elemento do casal que perdoa mais facilmente, o que atribuem essencialmente a diferenças de personalidade. Ora, o perdão enquanto traço de personalidade, apesar de menor atenção, também tem sido alvo de investigação e, os principais resultados entram em concordância com os participantes do estudo, pois concluem que quanto mais elevados os níveis do perdão-traço maior será também o perdão episódico (Allemand, Amberg, Zimprich & Fincham, 2007; Fehr, Gelfand & Nag, 2010).

Surgem ainda variáveis relacionadas com a ofensa, como tendo uma contribuição preponderante no processo de perdão. A severidade da ofensa é mencionada por nove participantes, como tendo um papel crucial. Assim sendo, quanto maior a gravidade da transgressão ocorrida, mais difícil se torna o alcance do perdão, ou mais moroso se torna este processo – “*A gravidade da situação também tem muita influencia no facto de conseguirmos perdoar ou não e também se demora mais ou menos tempo.*” (C1F) e “*lá está, o facto de serem coisas menores contribui para que nos perdoemos com bastante facilidade*” (C9F). A severidade da ofensa parece dificultar o processo de perdoar, pela criação de impressões negativas do ofensor (Fehr, Gelfand & Nag, 2010). Outro aspeto prende-se com a recorrência da ofensa. Se, por um lado, parece ser mais fácil perdoar ofensas não recorrentes (“*O facto de ser uma situação que se repete, que aconteceu várias vezes, pesa bastante*” – C8F), por outro, parece crucial, para três dos participantes, a promessa do ofensor de não repetição futura daquela transgressão.

Tudo isto leva-nos a refletir sobre o papel que o próprio ofensor poderá ter neste processo. Neste sentido, mais do que o comprometimento em não repetir a transgressão no futuro, para sete dos participantes é a atitude do ofensor que assume papel de destaque. Sendo, portanto, esperada uma mudança de atitude por parte deste. Salienta-se que, não basta um comprometimento verbal, sendo realmente necessário que o cônjuge aplique mudanças na prática – “*a expectativa de que a outra pessoa vai mudar realmente e quer resolver a situação*” (C7F) e “*é claro que também contribui uma mudança de atitude da pessoa, o perceber que o outro se está a esforçar para tentar mudar*” (C8M). E, quando falamos de atitude, não nos referimos somente no sentido da mudança, mas também à atitude do próprio ofensor no momento do conflito e à forma como este o gere, o que pode dificultar ou facilitar o seu perdão (“*A forma como foi gerida a divergência, que poderá simplificar ou não (o perdão)*” - C10M), tal como Donnoli e Wertheim (2012) sugerem. Mais ainda, facilita o facto de a atitude do ofensor ser no sentido da resolução do problema em si e da reconciliação - “*eu acho que esta atitude de vir ter comigo para tentar resolver o problema já é suficiente para o perdoar*” (C4F)

e *“Pesa a forma como ela reage, acho que o facto de os dois tomarem o caminho para a reconciliação e o perdão facilita o perdoar o outro”* (C4M).

Esta procura de resolução deverá surgir também, para seis participantes, através do diálogo. O ofendido espera que o ofensor converse consigo sobre o ocorrido e, mais até, que este tome essa iniciativa por si só – *“O que facilita esta decisão é o facto de ele ter a iniciativa de vir falar comigo, acaba por ser uma decisão muito mais rápida”* (C5F). O recurso ao diálogo parece fundamental para a troca de perspetivas entre o casal e o esclarecimento de aspetos específicos à ofensa ou interpretações erróneas – *“às vezes eu posso interpretar algo de uma forma negativa e depois de falarmos consigo perceber que não era nada negativo e eu é que interpretei mal”* (C1M).

Outra variável que poderá ter um efeito crucial no perdão, mencionada quer implícita, quer explicitamente por oito participantes e que poderá ocorrer ou não, no diálogo, é o reconhecimento do erro por parte do ofensor – *“a pessoa que cometeu a ofensa ser capaz de reconhecer que cometeu um erro”* (C7F). Este reconhecimento tem implícito o assumir de responsabilidade e da culpa pelo ocorrido. Estes fatores, como evidenciado na literatura, são também facilitadores do perdão (Riek, 2010), não só pela importância que o ofendido lhes atribui, mas também porque os ofensores que mais se sentem responsáveis pelas ofensas são os que procuram perdão mais facilmente (Baumeister, Stillwell & Heatherton, 1994). Uma vez mais, parece ser importante, para além de o ofensor reconhecer o erro e assumir responsabilidades por este, que seja capaz de o fazer por si só – *“o ser capaz de sozinho perceber que errou”* (C1F).

Cinco das narrativas salientam ainda, que é importante o ofensor demonstrar arrependimento pela transgressão que cometeu – *“o principal fator é ele demonstrar que está arrependido”* (C1F) e *“é claro que também conta se a pessoa se arrepende do que fez”* (C1M). Para além do reconhecimento do erro e do arrependimento, é ressaltado em duas narrativas, o facto de o ofendido ter em conta a intencionalidade do cônjuge, no momento da ofensa – *“Depende também das intenções, não é? Eu sei que algumas coisas que ele faz nunca são com intenções de me magoar”* (C9M). Relembrando Fehr, Gelfand e Nag, (2010), que ostentam que o perdão é dificultado pelo facto de o ofensor cometer a transgressão intencionalmente.

Para além das variáveis mencionadas até então, as características da própria relação parecem ter um papel fulcral no processo de perdoar (*“algumas questões associadas à própria relação”* – C8F; *“Acho que é a relação que construímos durante tantos anos”* – C5M). Esporadicamente, é salientado o papel facilitador que pode ter a maior cumplicidade (*“Também a nossa cumplicidade acaba por influenciar nestas alturas”* – C4F) e proximidade do casal (*“a proximidade que temos um com o outro”* – C2M). Também na literatura conclui-se que quanto

maior a proximidade do casal, maior a probabilidade de perdão (Fehr, Gelfand & Nag, 2010; McCullough et al., 1998; Riek, 2010).

Ainda que apenas pontualmente, foi também ressaltado que a elevada estabilidade da relação (*“se é uma relação forte e estável mais facilmente se perdoa”* - C8F) e a satisfação relacional (*“o pensar que, no fundo, somos felizes”* - C9F), são fatores que podem, de facto, facilitar ou dificultar o perdão. A satisfação relacional tem sido das variáveis alvo de maior enfoque na literatura, sendo quase consensual a ideia de que está positivamente correlacionada com o perdão (Allemand, Amberg, Zimprich & Fincham, 2007; Braithwaite, Selby & Fincham, 2011; Fehr, Gelfand & Nag, 2010).

Para quatro dos participantes, é nos momentos pós-divergência que há espaço para uma reflexão e um balanço da relação e do seu histórico. É neste balanço que se atribuem diferentes pesos aos diversos momentos por que a relação passou e, segundo os participantes, o facto de os momentos positivos terem um peso significativo, facilita o processo de perdoar - *“Acho que o facto de estarmos juntos há muito tempo e de já termos passado bons e maus momentos e de os bons momentos terem um peso significativo contribui também”* (C4M) e *“O histórico da nossa relação (...) Os momentos bons que já tivemos, o tempo que passámos juntos, com altos e baixos. Até agora tem pesado sempre os momentos mais positivos”* (C6M). Este balanceamento e valorização dos pontos positivos da relação, parece contribuir para que o ofendido relativize a ofensa em questão, pelo reconhecimento de que a sua relação pauta-se mais pelos momentos positivos do que pelos negativos.

Três dos participantes referiram ainda a saudade, que provém do afastamento que o conflito por vezes cria nas suas relações. Referem a necessidade de estar com a outra pessoa como algo que os motiva a querer perdoá-la - *“o sentir a falta do outro”* (C3M) e *“a necessidade que tenho de estar com ele”* (C5F).

Por fim, o desejo de manter a estabilidade quer do casal, quer da sua própria família, para seis participantes, parece ser um forte impulsionador do perdão - *“A família e a estabilidade família”* (C3F) e *“se quero ter um bom ambiente familiar não vou continuar a manter esta situação”* (C5F) - e, mais ainda, a existência de filhos parece potenciar a preocupação com a estabilidade familiar e por isso mesmo, aumentar a motivação para perdoar - *“os filhos (...) há um esforço muito maior por parte dos casais que têm filhos, porque têm em vista a felicidade deles”* (C3M).

Até agora debruçámo-nos acerca dos fatores que influenciam o processo de perdoar de cada um dos cônjuges, vejamos ainda a perceção, que cada cônjuge tem acerca do outro, mais concretamente, dos fatores que influenciam o seu perdão. Nove dos cônjuges entrevistados, têm a perceção de que o processo de perdoar do seu companheiro é influenciado pelos mesmos

fatores que o seu. Ora, numa análise mais cuidada a estas díades, é possível constatar que, apesar de surgir pontualmente um ou outro fator comum nos seus discursos, na generalidade, o processo de perdoar de cada um é influenciado por variáveis diversas e diferenciadas.

Nos restantes onze participantes, há uma perceção de que o cônjuge poderá valorizar outros fatores como facilitadores. Conquanto, será que reconhecem quais os fatores específicos que os cônjuges valorizam? Há exceção de dois elementos, que constituem o casal nove, todos os outros participantes fizeram referência a um ou dois dos mesmos fatores que o cônjuge também mencionou. Apesar da perceção destes ir de encontro a algumas das variáveis que influenciam o processo de perdoar do outro, é de referir que foram inúmeras as variáveis que o outro cônjuge valorizou e que não foram referidas. Mais até, alguns percebem que o companheiro valoriza fatores que este não referiu (C1F, C6M, C9F e C9M), o que poderá demonstrar a ausência de diálogo e ou reflexão acerca do assunto. Ora, isto levanta uma questão importante, as perceções erróneas que cada cônjuge tem acerca dos fatores que influenciam o perdão do outro, poderá dificultar o processo de perdão? Como vimos, este processo é influenciado por diversas variáveis, nomeadamente fatores relacionados com o ofensor em si. Uma perceção correta desta questão, por parte do ofensor, mudaria algo neste processo? É uma questão que fica em aberto para investigações futuras.

Até ao momento analisámos as variáveis que emergiram espontaneamente nas narrativas dos participantes. Doravante, debruçar-nos-emos sobre outras dimensões que foram especificamente exploradas junto de cada participante: o amor, os valores, a religião e a ajuda externa.

Mesmo antes de explorado, o amor surgiu espontaneamente no discurso de nove participantes. O seu papel, neste processo, foi aprofundado posteriormente, junto de cada participante, tendo sido unânime que o amor e o perdão são dois conceitos interdependentes, numa relação amorosa – “*É muito importante, o amor e o perdão estão interligados*” (C10F) e “*Acho que não se consegue separar o perdão do amor, numa relação um não existe sem o outro!*” (C5M). O perdão é mesmo encarado, por alguns, como o fator com maior influência neste processo de perdoar – “*É tudo, é o mais importante*” (C3F) e “*Fundamental, fulcral (...) é o amor que pesa mais!*” (C3M).

Se por um lado, em dezoito das narrativas, esteve patente a ideia de que o amor realmente impulsiona o perdão, facilitando este processo para o ofensor (“*O amor impulsiona muita coisa e uma delas é, sem dúvida, o perdão.*” - C1M; “*se calhar, se não o amasse não estava tão predisposta a perdoar*” - C2F; “*se eu não amasse não perdoaria, não me importaria com ele nem com os sentimentos dele*” - C5F), por outro, dois participantes acreditam que pode dificultar. Este segundo quadro surge associado às expectativas que o ofendido cria do outro,

naturalmente mais elevadas do que criaria de outra pessoa que não ama, e à desilusão subjacente à não correspondência destas por parte do ofensor - *“Mas também acho que quando se ama alguém, por vezes, é muito mais difícil de se perdoar (...) criamos mais expectativas para aquela pessoa e desiludimo-nos com mais facilidade”* (C3F). São estas expectativas, associas à pessoa que se ama, que podem levar a que os cônjuges se sintam ofendidos com maior facilidade (*“Ou seja, o amor leva-nos a ficar ofendidos mais facilmente”* – C1F). Lembrando Allemand, Amberg, Zimprich e Fincham (2009) que sublinham que é nas relações com aqueles que mais amamos que mais facilmente nos magoamos.

Destaca-se ainda, embora que esporadicamente, a ideia de que as ofensas que levantam dúvidas ao ofendido do amor que o ofensor sente por si, são as mais difíceis de perdoar - *“O que eu penso é que uma ofensa que ponha o amor em causa, como a traição, é muito difícil de perdoar”* (C3F). Apesar da relação entres estes dois constructos não ter sido alvo grande de investigação na literatura, para os participantes em questão, é sólida e consensual a ideia de que amar e perdoar são dois constructos interligados.

Em relação ao papel dos valores no perdão, foi consensual para as dez díades, a ideia de que os valores de cada um influenciam o perdão - *“Todo o processo de socialização da pessoa e todos os valores que vão sendo incutidos são importantes para aquilo que vai ser a pessoa daqui para a frente (...) e o perdão faz parte disso”* (C3M) e *“Os valores que nos caracterizam e que caracterizam a outra pessoa estão sempre presentes numa relação e influenciam quer no perdão, quer na identidade da própria relação”* (C8F). Esta influência parece ocorrer, essencialmente, por duas vias. Em primeiro lugar salienta-se o facto de os valores de cada cônjuge afetarem a leitura que este faz da ofensa, o que justifica que uma mesma ofensa seja considerada de maior gravidade para uns, do que para outros - *“Consoante os valores de cada um, diferente pode ser a leitura da ofensa. Repare, eu disse há pouco que não aceitaria uma traição e isso tem a ver com os valores que tenho. Para outros, e atendendo ao meio em que se vive e aos seus valores, esta questão pode ser menos relevante”* (C3M). Como previamente analisado, a severidade da ofensa pode influenciar o perdão, por isso mesmo, a leitura que cada um faz desta, como sendo mais ou menos grave ou mais ou menos aceitável à luz dos seus princípios, poderá impulsionar ou não o perdão - *“os meus valores definem muito do que sou e o perdoar ou não a ofensa, está estritamente relacionado com o facto de a ofensa ser ou não aceitável à luz destes valores.”* (C2M).

O perdão é também visto como um valor em si (*“o próprio perdão é um valor!”* - C8F) que, como todos os valores, poderá ter maior relevância para algumas pessoas do que outras. Assim sendo, para alguns, uma educação que cultive este valor, desde a infância, potencia na criança em si, a capacidade de perdoar nas suas relações amorosas futuras - *“se tivermos uma*

educação que não cultive o perdão como um valor essencial, se calhar, mais tarde, perdoamos com mais dificuldade” (C4M). A modelagem parece assumir também um papel fulcral, sendo que a relação dos próprios pais, as relações familiares e o recurso ao perdão por estes, parece contribuir para cultivar o perdão como um valor essencial nestes participantes, futuramente posto em prática nas suas relações - *“se nós tivermos no seio de uma família em que se percebe que as pessoas comunicam e que o perdão faz parte do dia-a-dia e é um valor praticado, isto fica interiorizado em nós e depois reflete-se na relação com o cônjuge e os filhos”* (C3F).

No que concerne à relação entre o perdão e a religião, encontram-se algumas divergências de opinião entre os participantes. Oito das narrativas ostentam que a religião poderá ter influência no perdão (*“Acredito que os valores religiosos têm alguma influência”* - C2M; *“quando há um conflito não penso na religião, mas os valores que me foram transmitidos tanto pela religião como pela família influenciam, mesmo que não seja diretamente”* - C5M), mesmo que esta influência ocorra de forma implícita (*“não de forma explícita, mas implicitamente está na minha formação enquanto pessoa e contribui para aquilo que eu sou”* - C7F). É de salientar, que todos os oito participantes se consideram católicos e praticantes.

Por outro lado, em doze das narrativas, está patente a convicção de que a religiosidade não influencia o perdão, quer na relação dos participantes, quer nas relações em geral (*“O perdão não tem a ver com a religião, tem a ver com as pessoas”* - C1M; *“Não acho que os religiosos perdoem mais, basta olhar para o que foram as cruzadas e a inquisição”* - C3M). Destes doze participantes, todos se consideram católicos, embora oito sublinhem não ser praticantes. É de ressaltar ainda, a visão de um dos cônjuges, que esclarece que a religião pode contribuir para a manutenção da relação atual e evitar o divórcio, conquanto, sublinha a ideia de que reconciliação e/ou manutenção da relação não são sinónimos de perdão - *“há muito casais que se mantém casados porque o divórcio não é bem aceite pela igreja católica, mas manterem-se juntos não é sinal que se tenham perdoado”* (C6F).

Não obstante, emerge ainda uma terceira visão, presente no discurso de nove cônjuges (dos quais sete são católicos não praticantes), de que seria expectável que os religiosos perdoassem mais, embora isso não aconteça de facto (*“Apesar de os valores religiosos apelarem a que a pessoa deva perdoar, não é realidade que isso aconteça”* - C4F). Ostentam que não é por a pessoa se considerar religiosa que coloca, realmente, os valores da religião em prática (*“Não é o facto de sermos mais ou menos religiosos que leva a que perdoemos mais, mas é o facto de praticarmos ou não os valores que a religião preconiza”* - C6M). É de ressaltar que dois dos participantes, que partilham desta opinião (C8), acreditam que a religião influencia o perdão na sua relação, embora reconheçam que o mesmo não se passa necessariamente com outras pessoas religiosas. Esta terceira perspetiva entra em plena convergência com os

resultados da investigação científica neste âmbito. Ser altamente religioso não facilita necessariamente o perdão, ou seja, não são os elevados níveis de religiosidade que facilitam este processo (Davis, Hook, Tongeren & Worthington, 2012).

É de salientar ainda que, como pudemos observar, a maioria dos católicos praticantes entrevistados consideraram que a religião tem uma real influência na sua capacidade de perdoar e, segundo Barnes e Brown (2010), tal perceção deve-se a um viés assente na ideia de que, no que toca a autoanálise no âmbito do perdão, as pessoas religiosas centrarem-se muito mais nos seus valores, do que nas situações passadas concretas em que tiveram de recorrer a este.

Por fim, vejamos ainda as díades, de forma a perceber se partilham as mesmas opiniões no que respeita a esta temática. De facto, o discurso de todos os dez casais é convergente, encontrando-se todas as díades em pleno acordo quando à influência ou não da religião no perdão. Foi notório, durante as próprias entrevistas, que a religião parece ser alvo de maior diálogo entre o próprio casal, o que poderá contribuir para que ambos tenham visões tão congruentes e claras.

Por fim, importa perceber se, nas relações amorosas dos casais entrevistados, o perdão é visto como um processo que deve ser resolvido exclusivamente pelo casal ou se existe algum tipo de ajuda externa que considerem que possa facilitar o alcance do perdão. Para catorze dos participantes a ajuda externa é encarada como uma real fonte de ajuda, capaz de potenciar o perdão. É quase consensual que esta ajuda propicia uma visão mais distante e neutra, que lhes permitirá analisar o problema em questão de uma outra perspetiva, ou com maior distanciamento – *“Eu penso que sim, ouvir a opinião de outra pessoa faz com que consigamos ver as coisas de outra forma (...) pode mostrar-nos outro caminho”* (C10F) e *“um terceiro elemento tem outra visão das coisas, pode passar uma mensagem diferente! Às vezes o casal está tão envolvido que não consegue ver para além daquilo”* (C1F) - e que propicia a catarse em si – *“Nem que seja para a pessoa desabafar”* (C9F).

Em contraponto, estão seis participantes, que acreditam que as situações de conflito devem ser resolvidas pelo casal e que o alcance do perdão é um processo que deve ser exclusivo deste, sendo um terceiro elemento visto como maior fonte de destabilização, do que de ajuda - *“eu acho que as coisas têm de ser conversadas entre o casal (...) deve ser resolvido entre as duas pessoas, pois foram elas que sentiram, que viveram e estiveram lá”* (C1M) e *“estas questões devem ser resolvidas um com o outro, um fator externo muitas vezes destabiliza”* (C6F).

Apesar de catorze participantes considerarem importante a ajuda externa, apenas dez recorrem de facto a esta. Os que não recorrem admitem que nunca sentiram necessidade de o fazer, pois os conflitos emergentes até ao momento foram facilmente transponíveis pelo casal

(*“Nunca senti necessidade (...) nunca tivemos nenhum problema muito grave”* - C2F), embora admitam recorrer no futuro, se sentirem ser necessário (*“Não, mas se precisasse seria capaz de procurar”* - C7F). Dos dez participantes que recorrem ou já recorreram a esta ajuda, é de sublinhar que sete são mulheres, em contraponto com três homens.

Vejamos ainda, quais os tipos de ajuda mais procuradas pelos entrevistados. De facto, todos procuraram ou procuram apenas ajuda informal. Para metade dos participantes é a família que assume este papel, seja mãe, pai, avó, irmã e, para outra metade, são amigos. Não obstante, é reconhecido o valor que a ajuda formal e profissional poderia ter neste processo - *“acredito muito mais na ciência. Se há psicólogos, por alguma razão é (...) acredito que podem ter um papel crucial”* (C3M) e *“o profissional tem uma visão mais distante e tem mais experiência a lidar com este tipo de situações (...) é mais fácil alguém com conhecimento e experiência na área”* (C4M). Conquanto, é de ressaltar a imensidão de modelos terapêuticos que se têm vindo a desenvolver, no sentido de facilitar o ofendido a perdoar o ofensor, se este assim o desejar (Jacinto & Edwards, 2011; Hill, 2001; Martín, Gonzáles & Fuster, 2011; Walton, 1998; Worthington, 2006 citado por Worthington Jennings & DiBlasio 2010).

Ainda numa breve análise às díades, é interessante perceber que, no que diz respeito à importância da ajuda externa, seis casais encontram-se em desacordo, sendo que um dos elementos considera que esta facilita e o outro considera que esta dificulta. Quanto há procura desta ajuda, nove dos dez casais têm um discurso divergente, sendo que um procura ajuda externa e outro não. A falta de consenso quanto a estas duas questões pode dever-se a variados fatores como são exemplos as diferenças de personalidade entre os cônjuges ou a ausência de diálogo do casal acerca da importância desta ajuda. É ainda curioso perceber que dos nove casais que estão em desacordo, seis deles é o homem que não procura esta ajuda e em três é a mulher.

E falar de perdão implica, inevitavelmente, que se fale também de **ofensas**. Será que a ofensa em si poderá ter um papel importante no perdão? Como já analisado anteriormente, a severidade desta parece ter um papel preponderante, por isso mesmo, é importante analisar esta questão com maior atenção. Começemos por tentar compreender quais as fontes de maior conflito nestes casais.

Ora, o tema que assumiu liderança na narrativa dos participantes, sublinhado por nove destes, diz respeito aos filhos (*“Às vezes temos algumas divergências em relação aos filhos”* - C6M; *“os filhos trazem muitas divergências e muitas discussões”* - C1F), reconhecem até que as divergências aumentaram após o nascimento destes (*“Eu acho que como casal começámos a discutir e a ter mais divergências depois de termos tido filhos”* - C1F). E, mais ainda, explicam

que as questões relacionadas com a educação destes são as que parecem causar mais divergência entre o casal – “*temos algumas divergências é em relação aos filhos e à educação deles*” (C9F). E já que falamos de família, para dois dos entrevistados, a famílias de origem de cada um são também fonte de conflito - “*A minha sogra, sem dúvida! (...) sempre a tentar interferir (...) ela foi literalmente ter connosco à lua-de-mel*” (C3F) e “*nós não nos zangamos um com o outro, mas sim por causa dos outros, por causa das famílias*” (C10F).

Em treze das narrativas destacam-se questões, consideradas de menor, relacionadas com situações do dia-a-dia (“*são pequenas coisas, do dia-a-dia*” - C5M), nomeadamente as tarefas domésticas, sublinhadas por seis dos cônjuges (“*o facto de ter muito trabalho para mim, em casa*” - C8F; “*As tarefas domésticas, e é só! Eu peço sempre mais e ele dá sempre menos do que eu preciso*” - C10-F), bem como pontuais erros de interpretação de determinado acontecimento ou atitude, para dois dos participantes (“*Às vezes se calhar por questões de interpretação de determinadas situações*” - C10M; “*às vezes é uma má interpretação*” - C10F). Lembrando Martín, González e Fuster (2011) que explanam que o recurso ao perdão ocorre em ofensas graves mas também perante a acumulação de pequenas dificuldades da vida diária dos casais, que acabam por se tornar numa verdadeira ofensa, para estes.

Por vezes, o conflito gera-se por fatores contextuais, nomeadamente maiores níveis de stresse do cônjuge (Fincham, 2003), associados a outros fatores que não dizem diretamente respeito à relação. Para três dos participantes falamos, por exemplo, do emprego e do stresse laboral (“*ela anda stressada e eu ando stressado por causa do trabalho*” - C1M), que também tem vindo a ser retratado na literatura como uma área problemática (Risch, Riley & Lawler, 2003). Em três narrativas, destacam-se ainda os *hobbies* ou outras atividades em que um dos cônjuges esteja envolvido e que, de alguma forma, limitem o tempo e a disponibilidade que este tem para a relação e a família. São exemplos: a prática desportiva (“*para mim continua a ser muito importante treinar e ela simplesmente não compreende isso*” - C1M), formações (“*o meu marido inscreveu-se em duas formações (...) eu estava sozinha o tempo todo*” - C1F) e o recurso excessivo às tecnologias de informação (“*Ele passa muito tempo no computador sem ter a noção do tempo que lá passa*” - C5F).

Para sete dos participantes, o conflito no seu relacionamento gera-se, essencialmente, pelas diferenças de personalidade entre ambos (“*Mas são mais divergências com base nas características e personalidade de cada um*” - C2F) e, também, pelas diferentes perspetivas ou opiniões que cada um poderá ter em relação a variados assuntos (“*às vezes é o facto de termos diferentes opiniões sobre as coisas*” - C3M). Apesar de sublinharem que a idiossincrasia de cada um pode, por vezes, levar ao conflito (Esere, 2003), denota-se uma dificuldade generalizada em especificar os temas ou situações em que isso mais acontece - “*Há tanta coisa*

(...) *de repente, quando vamos pensar em tudo, é difícil lembrar algo específico*” (C6F). No entanto, para além das questões relacionadas com as tarefas domésticas, a educação dos filhos, com a família de origem e até com os *hobbies* um do outro, já mencionados, destaca-se, embora que esporadicamente, divergências de opinião quanto à sexualidade - *“Por exemplo nas questões da sexualidade, esperava uma posição mais aberta, mais disponibilidade”* (C8M) - e quanto a orientações políticas - *“Eu tenho uma orientação política diferente da minha mulher e aquilo às vezes pode despoletar discussão”* (C3M).

Respetivamente às díades é de destacar seis casais, cujo discurso não é, de todo, congruente quanto às fontes de maior conflito na relação. Durante a realização das entrevistas, a perceção que ficou, foi que cada cônjuge teve tendência a falar especificamente dos acontecimentos ou circunstâncias que o levam a si mesmo a entrar com maior frequência em divergência com o companheiro e, não necessariamente, sobre quais fontes de maior conflito no seu relacionamento. Mesmo nos restantes casais, apesar de algumas fontes comuns, observa-se alguma discrepância entre o discurso das díades.

Analisemos agora qual a relação entre o tipo de ofensa e o perdão. Haverá, de facto, transgressões que dificultam mais este processo do que outras? Como revisto nas variáveis que afetam este processo, é claro, para os participantes, que quanto mais severa a ofensa, mais difícil será o perdão. Apesar de nenhum dos participantes considerar que tenha tido, na sua relação, ofensas verdadeiramente difíceis de perdoar, a maioria é capaz de se projetar e identificar quais as ofensas que perdoariam com maior dificuldade ou facilidade. Começemos então pelas ofensas consideradas mais fáceis de perdoar. Para metade dos participantes, estas prendem-se com as pequenas divergências do dia-a-dia, já previamente mencionadas na análise das fontes de conflito (*“Acho que aqueles desentendimentos simples do dia-a-dia são as coisas mais fáceis de contornar e perdoar”* - C4M), nomeadamente no que respeita a outras dimensões, que foram sendo sublinhadas esporadicamente, como as tarefas domésticas (*“O mais fácil de perdoar são as pequenas falhas, como as partilhas de tarefas domésticas”* - C1F), as diferenças de opinião, particularmente no que respeita à educação dos filhos (*“São estas pequenas coisas e mais banais (...) as questões da educação dos filhos”* - C9M) e as diferenças de personalidade (*“E essas questões de diferenças de personalidade são as coisas mais simples de perdoar”* - C4F).

Em contraponto, a infidelidade foi considerada, por metade dos participantes, como uma transgressão que dificulta o perdão do ofensor, pela sua severidade - *“o mais difícil de perdoar seria uma traição, uma ofensa que eu vejo como grave”* (C4F). A título de curiosidade, é de salientar, que o perdão da infidelidade, apesar de ser considerado difícil de alcançar pelos participantes, pode ser trabalhado em terapia. Olmstead, Blick, e Mills (2009) defendem que, entre outras estratégias, uma psicoeducação sobre o perdão (e nomeadamente a diferenciação

do perdão e outros conceitos, como é exemplo o esquecimento e a reconciliação) pode facilitar o alcance deste.

Em quatro das narrativas salienta-se também a violência como outra transgressão difícil de perdoar pelo ofendido - *“o mais difícil de perdoar seria a violência, fosse ela psicológica ou física”* (C5F). As ofensas associadas à família de origem são também as mais difíceis de perdoar, para três dos participantes - *“As questões mais complicadas são aquelas que envolvem o resto da família, quer seja a minha ou a dela”* (C3M). Bem como a possibilidade de o outro cometer alguma transgressão que envolva diretamente os filhos, destacado em duas das narrativas - *“Ou então alguma coisa com os nossos filhos (...) alguma coisa má que ele pudesse fazer”* (C9F). Esporadicamente, são referidas ainda as transgressões ponderadas, ou seja, que envolvem alguma intencionalidade por parte do ofensor - *“As coisas mais graves, para mim, são as atitudes mais ponderadas”* (C7M) - e, para uma participante, o mais difícil de perdoar são as ofensas que envolvam críticas ao seu papel enquanto mãe - *“O que eu tenho mais dificuldade em perdoar, na minha relação, são ofensas ligadas ao meu papel de mãe (...) quando sinto que o meu papel como mãe está a ser criticado, para mim, é muito difícil”* (C1F).

E, se existem ofensas mais difíceis de perdoar que outras, existirão ofensas imperdoáveis? Para onze participantes, o perdão tem limites, havendo ofensas que não podem ser perdoadas. A infidelidade assume a liderança junto destes, referida nove vezes como uma ofensa que seriam incapazes de perdoar - *“uma traição, porque perderia a confiança e uma relação sem confiança não funciona”* (C2F). Quatro das narrativas sublinham ainda as ofensas que envolvam os filhos e falhas no papel do pai e /ou mãe - *“Nunca poderia perdoar que ele falhasse como pai”* (C1F). Uma vez mais, é referido ainda, em duas narrativas, a violência como uma transgressão imperdoável - *“a violência doméstica não aceitaria”* (C2M).

É ainda de referir que três participantes salientam que, apesar da maior dificuldade em perdoar determinadas ofensas, não existe nada que sintam que nunca seriam capazes de perdoar - *“Perdoaria tudo, umas coisas com mais facilidade que outras, mas acho que sim”* (C6M). Os restantes participantes acreditam que o perdão é um processo que decorre a seu tempo e que, por isso mesmo, não é possível prever se este acontece ou não, pela simples projeção num cenário possível. Por isso mesmo, ostentam que como nunca se confrontaram com uma ofensa imperdoável nas suas relações, não têm opinião formada sobre esta questão - *“O saber se se perdoa ou não numa questão, só se sente realmente no momento! Porque nós até podemos falar sobre uma determinada situação mas, só vivendo, provavelmente, é que vamos saber como é que iríamos lidar com ela”* (C10M).

Em suma, as fontes de conflito mais frequentes nestes casais não representam, na sua generalidade, ofensas consideradas difíceis de perdoar ou até imperdoáveis. Não obstante,

reconhece-se que existem ofensas cujo perdão seria deveras mais complicado de alcançar ou até inalcançável. O que parece estar estritamente relacionado com a gravidade que cada ofendido atribui à ofensa em si. Assim sendo, quanto menor a severidade, mais fácil se tornará para este perdoar o ofensor (Fehr, Gelfand & Nag, 2010; McCullough et al., 1998).

Por fim, e ainda no que respeita ao perdão enquanto processo, importa analisar o recurso ao **pedido de desculpa** como estratégia de procura de perdão. Tentemos perceber se todos os participantes recorrem a esta ou se existe alguma dificuldade em pedir desculpa. Sete participantes reconhecem que, enquanto ofensores, têm facilidade em pedir perdão ao cônjuge e, por isso mesmo, o fazem sempre que necessário – “*Eu facilmente peço desculpa/perdão. Consigo admitir bem os meus erros.*” (C1F); “*Até nas mais pequenas coisas faço questão de dizer e demonstrar que lamento*” (C7M) e “*Consigo sempre pedir perdão*” (C9F).

Os restantes treze participantes admitem existirem circunstâncias e ofensas específicas nas quais, enquanto ofensores, não assumem diretamente a responsabilidade da ofensa com um pedido de desculpa. Reconhecem que, por vezes, é difícil fazer este pedido, o que atribuem quer a características de personalidade (“*Acho que isso tem a ver com o orgulho, que às vezes dificulta*” - C10F), quer por não se considerarem os únicos responsáveis pela ofensa (“*às vezes acho que não tive a culpa toda e não tenho de ser só eu a pedir desculpa. Como ele não pede, porque hei-de pedir eu?*” - C6F) ou por o pedido de desculpa ser encarado como uma fragilidade, pois subjaz o reconhecimento do erro (“*O pedir desculpa é admitir que errámos, é mostrar facilidade*” - C8F). Não obstante ao facto de estes participantes nem sempre recorrerem ao pedido de desculpa explícito, reconhecesse-se o recurso a outras estratégias que, para o casal, possam ter este pedido subentendido – “*Não peço o perdão explicitamente mas há sempre uma conversa que tem este pedido subentendido*” (C2M).

Quanto às díades, é de salientar que metade dos casais estão de acordo entre si, sendo que se um reconhece recorrer sempre ou não ao pedido de perdão, o discurso do seu cônjuge está em concordância. Conquanto, apenas em uma díade (C9), é que ambos os elementos reconhecem que fazem uso recorrente desta estratégia, os restantes admitem nem sempre o fazerem. Para os outros cinco casais, um dos elementos reconhecesse pedir sempre perdão, em contraponto ao seu cônjuge.

Mas se não se recorre ao pedido de desculpa em todas as ofensas, qual será o papel desta estratégia? Na literatura, o pedido de desculpa é visto como impulsionador de perdão (Fehr, Gelfand & Nag, 2010; Fincham, Beach & Davila, 2004) pois permite o aumento da empatia para com o ofensor (McCullough, Worthington & Rachal, 1997). Assim sendo, as ofensas em que este pedido ocorre, deverão ser perdoadas pelo ofendido com maior facilidade. Debrucemo-

nos então nas narrativas dos participantes neste sentido. Quatro dos participantes revelam, em concordância com a literatura, que quando se encontram no papel de ofendidos, o pedido de desculpa propicia o perdão do outro pois, acima de tudo, representa o reconhecimento do erro por parte do ofensor - *“O mais correto é haver um pedido de desculpas, um assumir do erro, isso facilita o perdão, sem dúvida.”* (C10F) e *“O pedido de desculpa é o reconhecimento do erro e isso também é preciso”* (C9M). A título de curiosidade, à exceção de um participante, os restantes três, apesar de reconhecerem a importância do pedido e desculpa como facilitador do perdão, também reconheceram, anteriormente, não recorrerem sempre a este.

Em contraponto, estão treze das narrativas, que assentam na ideia de que, enquanto ofendidos, não é o pedido de desculpa do ofensor que vai facilitar o seu perdão (*“Mas não tem necessariamente que ver com o pedido de desculpa”* - C2F), pelo menos não um pedido explícito. Espera-se antes mudanças de atitude (*“Não, aquilo que eu espero é uma mudança de atitude. Se houver esta mudança já não preciso de um pedido de desculpa”* - C8F) e/ou um diálogo com um pedido de desculpas implícito (*“É a conversar que nos conseguimos entender e a conversa já tem muitas vezes implícita o pedido de desculpa”* - C2F), bem como o reconhecimento do erro (*“Basta conversarmos sobre o assunto e haver um reconhecimento de que a atitude não foi a melhor”* - C5F). Assim sendo, não obstante ao facto de, para estes participantes, o pedido de perdão explícito não ser necessário, reconhece-se que uma atitude ou conversa que demonstre que o outro se está a desculpar e a reconhecer o seu erro facilita o processo de perdoar. Neste sentido, esta visão não entra necessariamente em desacordo com Fher, Gelfand e Nag (2010) e Fincham, Beach e Davila (2004) pois, salienta apenas, que o pedido de desculpa pode assumir várias formas, que não passam forçosamente pela verbalização explícita do pedido.

Não obstante, salienta-se ainda, para três participantes, a ideia de que a existência de um pedido explícito de perdão depende da gravidade da ofensa - *“É claro que as situações mais graves espera-se sempre um pedido de desculpa”* (C8F). Assim sendo, quanto mais severa for a ofensa, para o ofendido, mais necessidade este sente de um pedido de desculpa, por parte do ofensor.

Durante a análise do perdão enquanto processo, foi clara a importância que a comunicação entre o casal tem e como esta pode facilitar o perdão. É certo que, durante o processo de perdão, no que respeita a aspetos relacionados com a comunicação, nos temos debruçado essencialmente na perspetiva do ofensor. Mas, numa fase mais tardia ou até final do processo, é importante perceber um pouco a perspetiva do próprio ofendido, nomeadamente quando comunica ao outro que o perdoou. Analisemos então que fase do processo simboliza a

comunicação do perdão ao ofensor de cada um dos cônjuges e cruzemos essa informação com a percepção que estes têm da interpretação do outro acerca deste assunto.

Em doze das narrativas foi claro que, quando dizem ao seu parceiro que o perdoaram é porque já finalizaram, de facto, este processo – “*Sim, se não nunca lhe diria que já estava perdoado*” (C7F). Transmitem a ideia de que o perdão é um processo ponderado e que poderá ser demorado e, por isso mesmo, a comunicação deste ao ofensor demorará o tempo necessário até o ofendido sentir que conseguiu perdoá-lo verdadeiramente pela ofensa cometida – “*Às vezes custa a dizer mas quando digo é porque já passou mesmo, já passámos à frente*” (C4F) e “*demoro mais tempo a solidificar este processo, se calhar, e quando digo que está perdoada já o está*” (C6M). A percepção que estes participantes têm acerca do que simbolizará esta comunicação de perdão para o ofensor baseia-se, unanimemente, na ideia de que o outro realmente entende que, neste momento, já está perdoado.

Os restantes oito participantes reconhecem que, quando comunicam ao seu parceiro que o perdoaram, na realidade, isso ainda não aconteceu. Assim sendo, a comunicação do perdão não ocorre, necessariamente, no fim do processo – “*Sim, ainda é um processo que está a decorrer. É claro que quando digo que está perdoado não fica logo, o tempo é que faz com que isto se vá resolvendo*” (C10F) – e, para alguns, este é um passo que os auxilia a si mesmos a encontrar forma de perdoar o ofensor, reconhecendo que, por vezes, ainda estão mesmo numa fase inicial do processo – “*mas às vezes, quando o digo, é no sentido de tentar encontrar uma paz e uma harmonia interior e, naquele momento, dizê-lo faz parte do processo de perdão (...) se calhar é o início deste processo*” (C4M). Esta comunicação não representa, portanto, que o ofensor já tenha sido perdoado mas sim que o ofendido ainda não perdoou mas quer fazê-lo. Tal conceção já havia sido abordada por Fincham (2009), que ostenta a existência de uma tentação das pessoas em dizer que perdoaram quando, na realidade, deveriam dizer que a partir dali vão começar a tentar perdoar. Também Baumeister, Exline e Sommer (1998) e Watkins e colaboradores (2011) sublinharam que a expressão do perdão não implica que o ofendido já não sinta raiva e ressentimento.

No que respeita à percepção do outro nestes oito participantes, em seis das narrativas destaca-se que, o parceiro tem perfeita noção de que este processo ainda não está concluído quando o ofendido comunica o perdão, o que atribuem ao facto de se conhecerem bem um ao outro – “*ele já me conhece muito bem, ele acha que ainda há ali qualquer coisita*” (C3F) e “*Acho que ele às vezes percebe que nem sempre está totalmente perdoado, porque isso nota-se (...) ele já me conhece muito bem*” (C8F). Por outro lado, dois participantes têm a percepção de que, apesar de a comunicação do perdão não simbolizar o término deste processo para eles, os seus cônjuges acreditam que já foram, de facto, perdoados – “*Eu acho que ele pensa que está*

perdoado, mas a verdade é que não está” (C10F). Lembrando Fincham, Hall e Beach (2006) que defendem que a comunicação do perdão para o ofendido simboliza o início do processo de perdão e, para o ofensor, o fim.

Em jeito de conclusão, realça-se que quatro díades encontram-se em pleno acordo nos seus discursos, havendo convergência quanto ao que simboliza a comunicação para ambos os elementos de cada casal. Salienta-se ainda, que destes quatro casais, apenas um acredita que a comunicação do perdão é apenas uma fase e não a finalização do processo. Quanto às outras seis díades, verificam-se discursos divergentes, no sentido em que um dos elementos vê sempre a comunicação do perdão como a finalização do processo de perdão, em contraponto ao outro.

III. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Não obstante ao facto de o perdão ser alvo de atenção de variadas disciplinas, o certo é que a sua abordagem na psicologia, é ainda bastante reduzida. É de salientar, ainda assim, um crescente interesse por este constructo nos últimos anos (Hill, 2001), verificando-se uma elevada discussão neste âmbito, no entanto, uma escassez de estudos científicos. Esta carência faz-se notar mais ainda, no que respeita ao perdão na área da conjugalidade e, certo é, que mesmo na investigação existente, não há ainda consenso (Enright, Freedman & Rique, 1998). O presente estudo pretendeu, de certa forma, descortinar precisamente alguma da complexidade envolvente ao perdão, bem como consolidar e complementar algumas investigações existentes neste âmbito e explorar dimensões ainda não exploradas do constructo. É claro que, como seria de esperar de um estudo desta dimensão, existem sempre áreas e dimensões, certamente de extrema relevância, que não são abordadas com a profundidade desejada, ou até não são abordadas de todo. E porque o perdão é um conceito tão complexo, é necessário fazer-se escolhas e, no presente estudo, optou-se por explorar este conceito no âmbito da conjugalidade. Mais do que perceber os significados, a importância e o processo de perdão de cada participante, pretendeu-se explorar estas dimensões junto de cada um, no que respeita à sua relação amorosa.

Vários foram os resultados obtidos neste trabalho que convergiram com a principal investigação existente no âmbito da conjugalidade e do conflito. Em primeiro lugar, salienta-se o facto de o perdão não ter sido alvo de reflexão e ou discussão intencional prévia, por parte da generalidade dos participantes. Numa fase inicial, foi possível perceber que estes não apresentaram opiniões consolidadas em algumas questões, nomeadamente no que respeita à definição do perdão, admitindo sentirem alguma dificuldade na resposta, pela ausência prévia de reflexão (*“Não sei, nunca pensei muito nisso”* - C10F). Aliado a esta dificuldade, poderá ter estado também a complexidade do próprio constructo e de algumas questões mais abstratas. Não obstante, a generalidade dos entrevistados teve uma postura reflexiva durante a entrevista, que lhes permitiu ir formulando respostas e opiniões perante os estímulos apresentados.

Começamos por verificar quais as principais conclusões retiradas no que respeita a significados. Em primeiro lugar, pôde-se concluir que, no discurso de alguns participantes, predominou uma visão essencialmente unidimensional do perdão, que primava apenas pelo decréscimo de dimensões negativas aquando do alcance do perdão. Tendo-se salientado o decréscimo de sentimentos e pensamentos negativos para com o ofensor. Mais do que o findar destas dimensões parece crucial, quando se perdoa, que cesse também qualquer impacto ou repercussão negativa que a ofensa possa continuar a ter na relação. Concluiu-se ainda que o perdão genuíno é uma estratégia que subjaz a implementação de mudanças, a manutenção da

relação e da sua estabilidade, o retomar da normalidade e o próprio fortalecimento da relação. Ao olhar para estes resultados, poder-se-á depreender que, para os participantes, o perdão parece ser muito mais do que apenas um comprometimento verbal, tendo o próprio ofendido, bem como o ofensor, um papel crucial a cumprir ao longo do tempo, o que salienta o facto de o perdão ser um processo que não acaba apenas quando o ofendido comunica o perdão.

Apesar de na literatura perdoar e esquecer serem abordados como conceitos independentes e diferenciados (Fincham, Hall & Beach, 2006), no discurso dos participantes do estudo, encontrou-se uma certa polarização de respostas. Por um lado e, de acordo com Fincham (2009), perdoar não só não é esquecer, como é ser capaz de recordar da ofensa sem, no entanto, se manterem presentes os pensamentos, sentimentos e comportamentos negativos, bem como as contínuas alusões e interferências desta na relação. Por outro lado, algumas das narrativas assentam na ideia de que o culminar do processo de perdão ocorre com o esquecimento. Esta perspetiva dever-se-á prender, essencialmente, ao facto de a recordação trazer a si associada ainda sentimentos, pensamentos ou até comportamentos negativos dirigidos ao ofensor, sendo o esquecimento a estratégia que encontram para suprimir esta negatividade. Ainda numa terceira perspetiva, o perdão e o esquecimento são vistos como dois constructos independentes mas interligados, sendo que a relação entre estes parece ser mediada pela gravidade da ofensa e pela passagem do tempo. Ou seja, quanto menor for a gravidade da ofensa e quanto mais tempo passar, mais facilmente ofensa será esquecida e perdoada.

Apesar de Fincham (2009) ostentar que o perdão não é sinónimo de aceitação da ofensa, para os participantes do presente estudo, perdoar é ser capaz de aceitar que o ofensor possa ter perspetivas diferentes da sua e que este é falível, o que permite relativizar a ofensa em si. É de ressaltar que tal não significa, necessariamente, que o ofendido aceite a ofensa por a considerar de menor gravidade, como Fincham preconiza, sendo aqui o foco da aceitação direcionado para o ofensor e não para a transgressão. No que respeita à necessidade da reconciliação ser ou não um passo do processo de perdão, uma vez mais, as opiniões dividiram-se e emergiram dois padrões opostos de resposta. Um deles de acordo com Fincham, Hall e Beach (2006), assenta na ideia de que para haver perdão, o casal não necessita de reatar a relação. Por outro lado, para alguns dos participantes, o facto de o cônjuge não se querer reconciliar significa que o perdão não foi alcançado na sua plena essência. Para além disso, concluiu-se que o reverso, ou seja, a reconciliação sem perdão pode ter um papel destrutivo numa relação amorosa.

O perdão assumiu-se também como um constructo multifacetado, capaz de oscilar entre ofensas, pessoas e relações, como advogam Paleari, Fincham e Regalia (2009), que nos falam de perdão enquanto traço de personalidade, enquanto tendência específica numa relação e enquanto resposta a uma ofensa específica. Segundo os participantes, o processo de perdoar

depende ainda de fatores contextuais associados ao ofensor, ao ofendido ou até à relação. Salientou-se também, nas narrativas dos casais, a existência de um perdão considerado mais genuíno, caracterizado pela completa mudança por parte do ofendido para com o ofensor e não apenas pela verbalização do perdão. Este tipo de perdão surge em contraponto a um perdão ambivalente, já explorado por Fincham (2009), no qual não há uma completa mudança por parte do ofendido, mantendo-se algumas motivações negativas, independentemente de se ter verbalizado o perdão. Ora, como visto nos significados, se para estes participantes o perdão é mais facilmente representado pelo decréscimo da negatividade, é congruente que defendam que o perdão genuíno não deverá deixar espaço para a permanência de dimensões negativas.

Das narrativas dos participantes foi também possível concluir que, apesar de todos recorrerem ao perdão como forma de resolução de divergências no seu relacionamento amoroso, isso não acontece necessariamente em todas as ofensas. O que, segundo estes, depende essencialmente da severidade da ofensa, admitindo-se a possibilidade das divergências consideradas de menor, serem facilmente ultrapassáveis sem recurso ao perdão. A importância deste constructo assume destaque quando é ressaltado, pelos participantes, o efeito destrutivo que ofensas não perdoadas podem ter na relação, contribuindo para uma contínua interferência e alusão futura da ofensa na relação amorosa, para o aumento de situações de conflito entre o casal e maior dificuldade de resolução destes, para surgirem novos temas de conflito, bem como momentos recorrentes de divergência associados aquela injúria. As ofensas não perdoadas são percecionadas como capazes de fragilizar a relação do casal, abalando a sua estabilidade, contribuindo para a emergência de desconfianças e dificuldades de comunicação entre o casal.

As consequências previamente citadas parecem potenciar-se quanto mais severa a ofensa, quanto maior o número de ofensas não perdoadas e se a ofensa em questão for recorrente. Concluiu-se assim, que o recurso ao perdão, nestas relações, é de extrema importância, sendo crucial para uma relação satisfatória e saudável (Braithwaite, Selby & Fincham, 2011), contribuindo para a sua estabilidade, bem-estar, para potenciar a cumplicidade e proximidade do casal, o retorno à normalidade, a manutenção da relação, o seu fortalecimento, bem como elevar a confiança e intimidade do casal e melhorar a gestão de conflitos futuros. Lembrando Gottman (1993), quando nos fala de casais felizes, que tendem a usar estratégias de resolução de conflitos positivas e casais infelizes que tendem a enveredar na “Cascata para a ruptura conjugal”. Ainda assim, destes resultados é possível depreender que, de facto, o perdão tem um papel benéfico nas relações, embora, nem todas as ofensas justificam o seu recurso. Estas ofensas parecem ser transponíveis pelo recurso a outras estratégias, que ficam em aberto para estudos futuros.

Quanto ao perdão enquanto processo, várias foram as conclusões obtidas. Em primeiro lugar, foi possível perceber que os participantes recorrem a diversas estratégias de procura de perdão junto do ofendido, sendo umas mais explícitas que outras. Sublinham então o recurso a diferentes formas de procurar o perdão tendo sido a mais referida o pedido de desculpa, que é utilizado com vista à remoção da ofensa e diminuição das motivações negativas do ofendido (Fincham, Beach & Davila, 2004). Foi ainda sublinhado o diálogo, a demonstração de arrependimento, o reconhecimento do erro, a justificação da ofensa, a reaproximação ao ofendido, a mudança de atitude e de comportamento por parte do ofensor, a tentativa de correção da transgressão ocorrida e, por fim, as manifestações de afeto e carinho. Pode-se assim concluir que a procura do perdão não se cinge apenas ao pedido de desculpa, existindo uma série de estratégias que poderão variar consoante as ofensas, as relações e a própria pessoa. É de ressaltar ainda, a percepção que alguns participantes têm, de que o seu cônjuge tem maior ou menor facilidade em procurar este perdão, enfatizando-se aqui a idiosincrasia de cada um, que assume lugar de destaque ao longo de todo o processo de perdão.

No que respeita à evolução de comportamentos, sentimentos e pensamentos durante o processo de perdão e, ao contrário do constatado nos significados deste conceito, emerge uma conceção multidimensional do perdão, como advogam as mais recentes investigações (Davis, Hook, Tongeren & Worthington, 2012; McCullough, Worthington & Rachal, 1997; Rique & Camino, 2009). Assim sendo, durante o processo de perdão, assiste-se a um decréscimo das motivações do ofendido para pensar, sentir e agir de forma negativa para com o ofensor e, mais ainda, ao aumento de respostas positivas e/ou construtivas, a estes três níveis. Em contraponto e como já revisto, nos significados dos participantes o perdão parece ser mais facilmente caracterizado apenas pelo decréscimo das motivações negativas, o que se poderá justificar pelo tipo de questão em si. A primeira questão surge numa fase inicial da entrevista, e é definitivamente mais abstrata. Ora, quando questionados acerca de comportamentos, pensamentos e sentimentos, os participantes direcionam a sua reflexão a aspetos específicos da relação, sendo mais fácil situarem-se em situações concretas do que na questão anterior.

A fim de perceber o que está na base desta transformação, que decorre durante o processo de perdão, o presente estudo explorou também as variáveis que, para os participantes, pesam de alguma forma neste processo. Do discurso espontâneo dos participantes, emergiram variadíssimas dimensões que, para estes, facilitam o alcance do perdão. O fator mais vezes salientado, nas suas narrativas, foi a passagem do tempo. Destacaram-se também fatores associados ao ofendido em si, como a capacidade de tomada de perspetiva e de empatizar, o ser capaz de aceitar o outro como alguém falível e diferenciado, fatores contextuais associados ao ofendido (como o stresse e o cansaço) e o próprio perdão enquanto traço de personalidade.

Também se salientaram fatores relacionados com a ofensa, como a severidade desta, a recorrência da transgressão e o facto de esta ser justificável. Foram ainda sublinhadas variáveis associadas ao ofensor, como a atitude que este tem durante o conflito, a mudança de atitude deste após a ofensa, no sentido da procura de resolução e reconciliação, a procura do ofendido para diálogo, o reconhecimento do erro, a autorresponsabilização do ofensor pela transgressão, o arrependimento e a baixa intencionalidade do autor da ofensa. O alcance do perdão parece ainda ser facilitado por dimensões da relação, como o amor, a maior cumplicidade, proximidade, estabilidade e satisfação reacional, a saudade que advém do afastamento que o conflito pode trazer entre o casal, bem como pela valorização dos momentos positivos da relação em contraponto aos negativos, pelo desejo de manter a estabilidade familiar e do casal.

Junto dos participantes foi explorado também o papel do amor no perdão, tendo sido unânime a ideia de que estes dois constructos estão interligados e de que o amor é a variável que maior peso tem neste processo, constituindo-se, para a maioria dos participantes, um facilitador do perdão. Foi consensual ainda, que os valores de cada um influenciam o perdão, quer pela leitura que ofendido faz da ofensa, quer pela estima (ou não), do perdão enquanto valor essencial, não sendo de descurar o papel da modelagem desde a infância. No que respeita à religião, encontrou-se uma certa polarização de respostas: se por um lado, maioritariamente para católicos praticantes, emerge a visão de que a religião potencia o perdão, nem que esta influência ocorra de forma implícita, por outro lado, maioritariamente junto de católicos não-praticantes, acredita-se que o papel da religiosidade no perdão é diminuto ou até mesmo inexistente. Não obstante e, de acordo com a literatura (Davis, Hook, Tongeren & Worthington, 2012), é destacado que seria expectável que os mais religiosos perdoassem mais, o que não acontece na prática. Por fim, a ajuda externa foi considerada impulsionadora do perdão, por catorze participantes, por propiciar uma visão mais distante e neutra. É de ressaltar, conquanto, que apenas dez recorrem de facto a esta ajuda, dos quais sete são mulheres. A ajuda informal é a mais procurada, dividindo-se essencialmente entre familiares e amigos, reconhecendo-se, no entanto, o valor da ajuda profissional e formal. Nos restantes participantes e, em contraponto a esta visão, um terceiro elemento é visto como maior fonte de destabilização, do que de ajuda.

No que respeita às díades constatou-se que, de um modo geral, o processo de perdoar de cada um é influenciado por diferentes variáveis, embora quase metade dos participantes tenha a perceção de que os fatores que influenciam o processo de perdão do seu companheiro são os mesmos que os seus. Esta perceção poderá estar associada à ausência de diálogo entre o casal sobre esta dimensão, bem como a própria dificuldade de tomada de perspetiva do outro. E aqui levanta-se a questão do papel que poderá ter o facto de o ofensor conhecer as variáveis que afetam a decisão de perdoar do ofendido. Mais do que perceber que variáveis valorizamos

no momento de perdoar, não será igualmente importante perceber que variáveis valoriza o outro, quando temos nós de ser perdoados? Para uma investigação futura seria interessante perceber que impacto terá no perdão as percepções, acerca dos fatores que pesam no processo de perdão do outro, que correspondem ou não à realidade.

E porque falar de perdão é também falar de ofensas, explorou-se ainda as fontes de maior conflito entre os casais, tendo os principais temas recaído sobre: os filhos, as famílias de origem, situações do dia-a-dia (como as tarefas domésticas e erros de interpretação pontuais), fatores contextuais (e.g. stresse), diferenças de personalidade e divergência de perspetivas (e.g. sexualidade e orientações políticas). Em suma, as fontes de conflito mais frequentes nestes casais não representaram, na sua generalidade, ofensas consideradas difíceis de perdoar ou até imperdoáveis. No entanto, e de acordo com a literatura (Fehr, Gelfand & Nag, 2010; McCullough et al., 1998), foi transversal a ideia de que quanto maior for a gravidade da ofensa, mais difícil será o alcance do perdão. Assim, as transgressões consideradas de maior gravidade e, por isso mais difíceis de perdoar (ou até imperdoáveis), foram: a infidelidade, a violência, as ofensas relacionadas com a família de origem, transgressões que envolvam diretamente os filhos e ofensas intencionais e ponderadas.

Foram ainda retiradas algumas conclusões quanto ao papel do pedido de desculpa, estratégia que a maioria dos participantes recorre intermitentemente, tendo emergido visões opostas. Para uns, e de acordo com a literatura (Fehr, Gelfand & Nag, 2010; Fincham, Beach & Davila, 2004), este pedido surge como facilitador do perdão por representar o reconhecimento do erro por parte do ofensor. Para a maioria, o papel do pedido de desculpas é diminuto ou inexistente. Ainda assim, reconhece-se que quanto mais severa for a ofensa maior é a necessidade de existência de um pedido de desculpa. É de realçar que a severidade da transgressão foi sendo destacada frequentemente ao longo das entrevistas, tendo os resultados evidenciado que o seu papel no processo de perdão é crucial, desde o momento da procura de perdão até ao seu alcance.

Por fim, e olhando para uma fase mais avançada do processo de perdoar, explorou-se ainda o significado subjacente à comunicação do perdão ao ofensor. Uma vez mais, as opiniões dividiram-se, sendo que para alguns dos participantes, o comunicar ao outro que está perdoado representa a finalização do processo de perdão e para outros ainda não. Em ambos os casos e, na sua generalidade, os participantes acreditam que o seu companheiro compreende exatamente o que significa esta comunicação de perdão. É de ressaltar duas exceções, em que a percepção dos participantes é que, de acordo com Fincham, Hall e Beach (2006), a comunicação do perdão para si, enquanto ofendido, simboliza o início do processo de perdão e, para o ofensor, o fim. Ora, que papel poderá ter este desencontro de perspetivas? Poderá incitar novos conflitos no

futuro? Esta é uma questão importante que poderá ter impacto na relação e até no processo de perdão em si e, que pode perfeitamente ser trabalhada em terapia.

Assim foram explorados os principais objetivos do estudo no que respeita a significados, à importância e ao processo do perdão em dez casais, cujas narrativas foram marcadas por encontros e desencontros entre díades, verificando-se, de facto, temas e casais cuja convergência ou divergência foi maior, como devidamente explorado no capítulo anterior. Não seria de esperar que fosse de outra forma, ora não fossem as relações amorosas compostas por duas pessoas, duas personalidades diferentes, que juntas constroem uma relação de amor, cuja identidade também é marcada pelas diferenças e semelhanças dos seus elementos. Ainda assim, não é de descurar o impacto que algumas diferenças de perspetiva podem ter na relação, nomeadamente no que respeita ao papel que cada um atribui e espera do ofendido/ofensor, à percepção das variáveis que afetam o processo de perdão do outro e ao significado da comunicação do perdão. O desencontro de perspetivas e a não correspondência a determinadas expectativas poderão e deverão ser trabalhadas em consulta com estes casais, para que não se constituam um impasse ao próprio processo do perdão.

Importa ainda retirar algumas conclusões no que respeita à investigação em si. Acredita-se que todo o processo de investigação, nomeadamente o de recolha de dados, terá sido enriquecedor para os participantes, para cada relação e, até para o próprio entrevistador. Ao investigador foi possível ampliar o seu leque de conhecimentos acerca deste constructo na conjugalidade, tendo as entrevistas aberto espaço também a reflexões profundas neste, estimuladas pelas vinte conceções de perdão riquíssimas, no entanto díspares, que obteve. Refira-se ainda a sua própria evolução enquanto entrevistador e investigador, também motivada pela sua frequente autocritica e, sem dúvida, paixão pelo tema.

Acredita-se ainda que o impacto do presente estudo estendeu-se aos próprios participantes, pelo seu positivo *feedback*, tendo a maioria admitido nunca ter refletido sobre esta temática e considerado importante e interessante discutir e refletir estas questões como indivíduo e, principalmente, como elemento de um casal. Foi interessante perceber, findas as entrevistas, que para alguns foi um verdadeiro “*desafio*” refletir sobre estas questões, no entanto muito “*agradável*” e, sem dúvida, “*muito interessante*”. E o desafio é um risco, mas deste nascem as reflexões, a riqueza, a profundidade, as conceções... No fundo estudar o perdão implica arriscar, não fosse o próprio perdão, um verdadeiro desafio.

Foi ainda muito gratificante o desejo que muitos participantes manifestaram em discutir posteriormente este assunto com o cônjuge, admitindo não conhecerem o companheiro o necessário e desejável quanto a esta área. E, por isso mesmo, se acredita e sublinha, que o papel deste estudo foi mais além do que apenas o contributo para a escassa investigação no âmbito

do perdão e da conjugalidade. Ainda assim, espera-se que os resultados obtidos tenham um impacto favorável no que respeita à prática clínica neste âmbito. A intervenção no perdão depreende um profundo conhecimento deste constructo por parte do terapeuta pois, apenas assim, este estará capacitado para intervir, desmistificar e educar o casal quanto ao perdão. Como previamente mencionado, é crucial uma abordagem psicoeducativa junto dos casais que, frequentemente, confundem o perdão com outros conceitos e acreditam, a título de exemplo, que para perdoar necessitam de esquecer, aceitar e/ou reconciliar-se (Olmstead, Blick, & Mills, 2009). E como em qualquer área de intervenção, uma abordagem psicoeducativa depreende um profundo conhecimento do terapeuta na área. Mais ainda, o domínio sobre o tema e o processo do perdão capacitará o próprio terapeuta para identificar a fase do processo que o casal se encontra, nomeadamente pela análise de comportamentos, sentimentos e pensamentos. E por isto não se entenda que a evolução no processo de perdão passe por fases estanques e universais, mas sim que pela análise das dimensões supracitadas, o terapeuta terá pistas cruciais que o permitirão estruturar e direccionar a intervenção.

Mais ainda, esta investigação aborda uma série de dimensões que podem ou não facilitar o processo de perdão dos casais entrevistados e que, poderão também, ser trabalhadas em consulta, junto de cada casal específico. A título de exemplo, refira-se a empatia, uma das variáveis que, segundo os casais entrevistados, facilita a capacidade do ofendido alcançar o perdão. Veja-se que a literatura evidencia que uma intervenção com base na promoção da empatia é das mais bem-sucedidas no perdão (Fehr, Gelfand & Nag, 2010; Fincham, Hall & Beach, 2006; Fincham, 2009; McCullough, Worthington & Rachal, 1997). A presente investigação mostra ainda desencontros de perspetivas e expectativas entre os cônjuges que, em algumas temáticas específicas, previamente já mencionadas, podem se constituir um entrave ao alcance do perdão e ser prejudiciais para a própria relação e, por isso mesmo, devem ser trabalhados em consulta. Embora seja importante normalizar a diferença, é também crucial haver pontos de sintonia, que facilitem o processo de perdão e beneficiem a relação.

No que respeita às limitações do estudo, em primeiro lugar, salienta-se o facto de o método de recolha de dados escolhido ter limitações. Apesar de, como já referido, a entrevista permitir um acesso aprofundado a significados e processos, trabalhou-se essencialmente com percepções, interpretações, recordações e não com acontecimentos específicos. Não obstante à riqueza inerente às interpretações de cada um, o que acontece efetivamente não tem de ser necessariamente congruente com a recordação e a leitura do participante. Mais ainda, relembra-se, a título de exemplo, que Barnes e Brown (2010) defendem que os mais religiosos, quando falam de perdão, têm tendência a focar-se mais nos seus valores do que nas situações passadas em que tiveram efetivamente de perdoar. Assim sendo, não é de descuidar que ao explorar o

perdão junto de casais religiosos, seja desconhecida a correspondência entre o que de facto ocorre naquela relação e o que o participante responde.

O próprio guião da entrevista, apesar de muito discutido e alterado no sentido da sua simplificação, constituiu-se ainda fonte de dificuldade para alguns participantes. Tal dificuldade emerge essencialmente associada às questões de maior abstração que exploravam significados, sentimentos, pensamentos ou a perceção do outro. Não obstante, salienta-se a importância de se investigar todas estas dimensões que, apesar de exigirem maior reflexão por parte do participante, produziram muita riqueza de conteúdo. A dificuldade que alguns participantes sentiram em responder a algumas questões poderá também estar associada à falta de reflexão prévia sobre o tema, admitida por muitos dos participantes. Assim, seria interessante, numa investigação futura, introduzir uma atividade prévia que estimulasse a reflexão e formulação de opinião sobre o perdão. O facto é que, mesmo nas presentes entrevistas, denota-se uma grande evolução nos participantes com o decorrer das perguntas e com as reflexões que advinham das questões, sendo que muitos destes começaram a entrevista por dizer que nunca tinham pensado no tema e concluíram-na com reflexões profundas e discussões da temática com o entrevistador.

Numa investigação futura, seria ainda interessante uma maior exploração tanto da perspectiva do ofendido, como do ofensor. O presente estudo focou-se essencialmente no ofendido, embora tenha explorado esporadicamente a perspectiva do ofensor também. A título de exemplo, seria curioso perceber como decorre toda a evolução de comportamentos, sentimentos e pensamentos do ofensor, durante o processo de perdão.

O facto de os elementos dos casais terem sido entrevistados individualmente, apesar das suas vantagens, poder-se-á ter constituído também uma limitação. Desde logo, perde-se a dinâmica e interação entre o casal, que daria certamente informação riquíssima. Mais ainda e, também mencionado por um participante, poderá ter havido alguma inibição ou constrangimento por parte dos participantes pelo receio da não correspondência às respostas do outro.

Não é de descurar ainda, o método de seleção de participantes pois foram entrevistados casais que se demonstraram, desde logo, disponíveis para participar e que, poderão naturalmente estar mais receptivos para falar das suas relações por estarem mais satisfeitos ou investidos nestas. Vários casais negaram a sua participação alegando quer falta de tempo, quer falta de vontade para falar com um terceiro sobre o seu relacionamento e, infelizmente, fica em aberto que resultados poderiam emergir destas narrativas.

“ Se queremos realmente amar, devemos aprender como perdoar.”

Madre Teresa de Calcutá

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Allemand, M., Amberg, I., Zimprich, D., & Fincham, F. D. (2007). The role of trait forgiveness and relationship satisfaction in episodic forgiveness. *Journal of Social and Clinical Psychology, 26*(2), 199-217.
- Bardin, L. (1979). *Análise de conteúdo*. Lisboa: Edições 70.
- Barnes, C. D., & Brown, R. P. (2010). A value-congruent bias in the forgiveness forecasts of religious people. *Psychology of Religion and Spirituality, 2*(1), 17-29.
- Barros de Oliveira, J. (2002). *Perdão: Teoria e Avaliação (Proposta de uma Nova Escala)*. Psicologia, Educação e Cultura, vol. VI (2), pp. 303-319.
- Batson, C. D., & Shaw, L. L. (1991). Evidence for altruism: Toward a pluralism of prosocial motives. *Psychological Inquiry, 2*(2), 107-122.
- Baumeister, R. F., Exline, J. J., & Sommer, K. L. (1998). The victim role, grudge theory, and two dimensions of forgiveness. *Dimensions of forgiveness: Psychological research & theological perspectives, 79-104*.
- Baumeister, R. F., Stillwell, A. M., & Heatherton, T. F. (1994). Guilt: an interpersonal approach. *Psychological bulletin, 115*(2), 243.
- Berry, J. W., Worthington, E. L., Parrott, L., O'Connor, L. E., & Wade, N. G. (2001). Dispositional forgivingness: Development and construct validity of the Transgression Narrative Test of Forgivingness (TNTF). *Personality and Social Psychology Bulletin, 27*(10), 1277-1290.
- Boni, V., & Quaresma, S. J. (2005). Aprendendo a entrevistar: como fazer entrevistas em Ciências Sociais. *Revista eletrônica dos pós-graduados em sociologia Política da UFSC, 2*(1), 68-80
- Braithwaite, S. R., Selby, E. A., & Fincham, F. D. (2011). Forgiveness and relationship satisfaction: Mediating mechanisms. *Journal of Family Psychology, 25*(4), 551-559.
- Campanhó, L. V., & Quivy, R. (1992). Manual de investigação em ciências sociais. Lisboa: Gradiva.

- Coleman, P. W. (1998). The process of forgiveness in marriage and the family. In R. D. Enright & J. North (Eds.), *Exploring forgiveness* (pp.75- 94). Madison, WI: University of Wisconsin Press.
- Creswell, J. W. (2010). *Projeto de pesquisa: métodos qualitativo, quantitativo e misto*. Porto Alegre: Artmed.
- Davis, D. E., Hook, J. N., Van Tongeren, D. R., & Worthington Jr., E. L. (2012). Sanctification of forgiveness. *Psychology of Religion and Spirituality*, 4(1), 31-39.
- Davis, M. H. (1983). Measuring individual differences in empathy: Evidence for a multidimensional approach. *Journal of personality and social psychology*, 44(1), 113-126.
- Donnoli, M., & Wertheim, E. H. (2012). Do offender and victim typical conflict styles affect forgiveness? *International Journal of Conflict Management*, 23(1), 57-76.
- Dudkina, A. (2011). The phenomenon of forgiveness: Who we forgive easily? *Ugdymo psichologija*, 22, p.63-72.
- Enright, R. D., Freedman, S., & Rique (1998). The psychology of interpersonal forgiveness. In R. D. Enright & J. North (Eds.), *Exploring forgiveness*, Madison, WI: University of Wisconsin Press.
- Esere, M. O. (2003). Resolving conflicts in marriages: A counsellor's viewpoint. *Journal of Education*, 22(1), 26-41.
- Fehr, R., Gelfand, M., J., & Nag, M., (2010). The road to forgiveness: A meta-analytic synthesis of its situational and dispositional correlates. *Psychological Bulletin*, 136(5), 894–914.
- Fenell, D. L. (1993). Characteristics of longer-term first marriages. *Journal of Mental Health and Counseling*, 15, 446–460.
- Fincham, F. D. (2003). Marital conflict: correlates, structure, and context. *Psychological Science*, 12(1), 23-27
- Fincham, F. D. (2009). Forgiveness: Integral to a science of close relationships. *Prosocial motives, emotions, and behavior: The better angels of our nature*, 347-365.

- Fincham, F. D., Beach, S. R. H. & Davila, J. (2004). Forgiveness and conflict resolution in marriage. *Journal of Family Psychology*, 18(1), 72-81.
- Fincham, F. D., Hall, J., & Beach, S. R. (2006). Forgiveness in marriage: Current status and future directions. *Family Relations*, 55(4), 415-427.
- Fincham, F. D., Paleari, F. G. & Regalia, C. (2009). Measuring offence-specific forgiveness in marriage: The Marital Offence-specific Forgiveness Scale (MOFS). *Psychological Assessment*, 21(2), 194-209.
- Fincham, F. D., Paleari, F., & Regalia, C. (2002). Forgiveness in marriage: The role of relationship quality, attributions, and empathy. *Personal Relationships*, 9(1), 27-37.
- Fitzpatrick, M.A. (1988). *Between Husbands and Wives: Communication in Marriage*. Newbury Park: Sage Publications
- Fletcher, G. J. O. (2002). *The new science of intimate relationships*. EUA: Blackwell Publishers
- Freedman, S. (2011). What It Means to Forgive and Why the Way We Define Forgiveness Matters. *Peace and Conflict: Journal of Peace Psychology*, 17(3), 334-338.
- Gottman, J.M. (1993). A theory of marital dissolution and stability. *Journal of Family Psychology*, 7(1), 57-75.
- Hill, E. W. (2001). Understanding forgiveness as discovery: Implications for marital and family therapy. *Human sciences press*, 23(4), p.369-384.
- Hong, Y. J., & Jacinto, G. A. (2012). Six Step Therapeutic Process to Facilitate Forgiveness of Self and Others. *Clinical Social Work Journal*, 40(3), 366-375.
- Hook, J. N., Worthington, E. L., Utsey, S. O., Davis, S. E., Gartner A. L., Jennings, A. J. (2012) Does forgiveness require interpersonal interactions? Individual differences in conceptualization of forgiveness. *Personality and Individual Differences*, 53, p.687-692.
- Hope, D. (1987). The healing paradox of forgiveness. *Psychotherapy*, 24(2), 240-244.
- Jacinto, G. A., & Edwards, B. L. (2011). Therapeutic stages of forgiveness and self-forgiveness. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 21(4), 423-437.

- Kearns, J. N., & Fincham, F. D. (2005). Victim and perpetrator accounts of interpersonal transgressions: Self-serving or relationship-serving biases? *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31(3), 321-333.
- Kelly, A. E. & McKillop, K. J. (1996). Consequences of revealing personal secrets. *Psychological Bulletin*, 120, 450-465.
- Lawler-Row, K. A. (2010). Forgiveness as a mediator of the religiosity—health relationship. *Psychology of Religion and Spirituality*, 2(1), 1-16.
- Luskin, F. (2002). *Forgive for good: A proven prescription for health and happiness*. San Francisco, CA: Harper.
- Macaskill, A. (2012). Differentiating dispositional self-forgiveness from other-forgiveness: associations with mental health and life satisfaction. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 31(1), 28-50.
- Maltby, J., Day, L., & Barber, L. (2005). Forgiveness and happiness. The differing contexts of forgiveness using the distinction between hedonic and eudaimonic happiness. *Journal of Happiness Studies*, 6(1), 1-13.
- Maltby, J., Macaskill, A. and Day, L. (2001). Failure to forgive self and others: a replication and extension of the relationship between forgiveness, personality, social desirability and general health. *Personality and Individual Differences*, 29, 1-6.
- Martín, M. D. R. G., González, M. R., & Fuster, G. G. (2011). Forgiveness in Marriage: Healing or Chronicity. A Dialog Between a Philosophical and a Psychotherapeutic Understanding. *Human Studies*, 34(4), 431-449.
- Mauger, P. A., Perry, J. E., Freeman, T., Grove, D. C., & McKinney, K. E. (1992). The measurement of forgiveness: Preliminary research. *Journal of Psychology and Christianity*, 11, 170–180.
- Maximo-Esteves, L. (2008). *Visão Panorâmica da Investigação-Acção*. Porto: Porto Editora
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1987). Validation of the five-factor model of personality across instruments and observers. *Journal of personality and social psychology*, 52(1), 81-90.

- McCullough, M. E. (1997). Marital forgiveness: Theoretical foundations and an approach to prevention. *Marriage and Family: A Christian Journal*, 1, 77-93.
- McCullough, M. E., & Worthington Jr, E. L. (1999). Religion and the forgiving personality. *Journal of Personality*, 67(6), 1141-1164.
- McCullough, M. E., & Worthington, E. L. (1994). Models of interpersonal forgiveness and their application to counselling: a review and critique. *Counseling and Values*, 39, 2-14.
- McCullough, M. E., Bellah, C. G., Kilpatrick, S. D., & Johnson, J. L. (2001). Vengefulness: Relationships with forgiveness, rumination, well-being, and the Big Five. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(5), 601-610.
- McCullough, M. E., Bono, G., & Root, L. M. (2007). Rumination, emotion, and forgiveness: Three longitudinal studies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(3), 490.
- McCullough, M. E., Rachal, K. C., Sandage, S. J., Worthington, E. L., Brown, S. W., & Hight, T. L. (1998). Interpersonal forgiving in close relationships: II. Theoretical elaboration and measurement. *Journal of personality and social psychology*, 75(6), 1586-1603.
- McCullough, M. E., Worthington, E. L., & Rachal, K. C. (1997). Interpersonal forgiving in close relationships. *Journal of personality and social psychology*, 73(2), 321-336.
- Merolla, A. J., & Zhang, S. (2011). In the wake of transgressions: Examining forgiveness communication in personal relationships. *Personal Relationships*, 18(1), 79-95.
- Moraes, R. (1999). Análise de conteúdo. *Educação*, 22(37), 7-32.
- Neves, J. L. (1996). *Pesquisa qualitativa – características, usos e possibilidades*. Caderno de Pesquisas em Administração, 1(3), 1-5.
- Noller, P. & Feeney, J. A. (1998). Communication in early marriage: Response to conflict, nonverbal accuracy, and conversational patterns. In T. N. Bradbury (Ed.), *The developmental course of marital dysfunction* (pp. 11-43). New York: Cambridge University Press.
- Olmstead, S. B., Blick, R. W., & Mills, L. I. (2009). Helping couples work toward the forgiveness of marital infidelity: Therapists' perspectives. *The American Journal of Family Therapy*, 37(1), 48-66.

- Orth, U., Berking, M., Walker, N., Meier, L. L., & Znoj, H. (2008). Forgiveness and psychological adjustment following interpersonal transgressions: A longitudinal analysis. *Journal of Research in Personality*, 42(2), 365-385.
- Riek, B. M. (2010). Transgressions, guilt, and forgiveness: A model of seeking forgiveness. *Journal of Psychology and Theology*, 38(4), 246-254.
- Rique, J., & Camino, C. P. S. (2009). O perdão interpessoal em relação a variáveis psicossociais e demográficas. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 23(3), 525-532.
- Risch, G. S., Riley, L. A. & Lawler, M. G. (2003). Problematic issues in the early years of marriage: Content for premarital education. *Journal of Psychology and Theology*, 31(3), 253-269.
- Silverman, D. (2001). *Interpreting qualitative data: methods for analysing talk, text and interaction* (2^a ed). London: Sage Publications
- Skinner, E. A., Edge, K., Altman, J. & Sherwood, H. (2003). Searching for the structure of coping: A review and critique of category systems for classifying ways of coping. *Psychological bulletin*, 129(2), 216-269.
- Toussaint, L. L., Williams, D. R., Musick, M. A., & Everson, S. A. (2001). Forgiveness and health: Age differences in a US probability sample. *Journal of Adult Development*, 8, 249-257.
- Verhofstadt, L. L., Buysse, A., Clercq, A. & Goodwin, R. (2005). Emotional arousal and negative affect in marital conflict: The influence of gender, conflict structure, and demand-withdrawal. *European Journal of Social Psychology*, 35, 449-467.
- Vilelas, J. (2009). *Investigação - O processo de construção do conhecimento*. Lisboa: Edições Sílabo.
- Walton, E. (1998). The Role of Forgiveness in Healing Intimate Wounds: A Model For LDS Psychotherapists. *Issues in Religion and Psychotherapy*, 23(1), 71-95.
- Watkins, D. A., Hui, E. K., Luo, W., Regmi, M., Worthington Jr, E. L., Hook, J. N., & Davis, D. E. (2011). Forgiveness and interpersonal relationships: A Nepalese investigation. *The Journal of social psychology*, 151(2), 150-161.

- Witvliet, C. V., Ludwig, T. E., & Vander Laan, K. L. (2001). Granting forgiveness or harboring grudges: Implications for emotion, physiology, and health. *Psychological Science*, 12, 117–123.
- Worthington E. L., Jennings, D. J. & DiBlasio (2010) Interventions to promote forgiveness in couple and family therapy context: Conceptualization, Review, and analysis. *Journal of Psychology and Theology*, 23(4), 231-245.
- Worthington, E. L., Kurusu, T. A., Collins, W., Berry, J. W., Ripley, J. S., & Baier, S. N. (2000). Forgiving usually takes time: A lesson learned by studying interventions to promote forgiveness. *Journal of Psychology and Theology*, 28(1), 3-20.
- Worthington, E., Maezzo, S. & Carter, D. (2005) Forgiveness-promoting Approach: Helping Clients Reach Forgiveness Trough Using a Longer Model that Teaches Reconciliation. In L. Sperry & Slafronske (Eds), *Spiritually oriented psychotherapy* (pp. 235-256). Washington: American Psychological Association

ANEXOS

ANEXO A – Guião da entrevista

Guião de entrevista

Dados do entrevistado

Nome:

Idade:

Habilitações literárias:

Profissão:

Tempo da relação:

Existência de filhos:

Religião:

Esta entrevista insere-se no âmbito de um estudo, para uma tese de mestrado, sobre o perdão e a conjugalidade. Será necessário proceder à gravação da entrevista, para posterior análise do conteúdo. No entanto, tudo o que disser será confidencial.

1. Uma das características inerente às relações românticas é a inevitável existência de divergências. Na sua relação, ao longo do tempo, certamente que também houve desses momentos, pode falar-me dos principais motivos que estão na base das vossas divergências?
2. No seu relacionamento, recorre ao perdão como estratégia de resolução das vossas divergências?
 - a. Se sim, caso a ofensa seja perpetuada por si, o que costuma fazer para procurar o perdão por parte do seu companheiro?
 - b. E o que costuma fazer o seu companheiro para procurar o seu perdão?
3. Quais são os sentimentos que surgem quando se sente ofendida pelo seu companheiro?
 - a. Quando se considera preparada para o perdoar, esses sentimentos mudam? Para quais?
4. Quando se sente ofendida pelo seu companheiro, como se comporta perante este (comportamentos e atitudes que tem)?
 - a. E quando se sente preparada para o perdoar, que alterações se verificam no seu comportamento?

5. No momento em que se sente ofendida pelo seu parceiro, quais são os pensamentos que surgem?
 - a. Estes pensamentos alteram-se quando se sente preparada para o perdoar?
6. O que é que leva a esta mudança de sentimentos, comportamentos e pensamentos?
7. O que é o perdoar para si?
 - a. Considera que perdoar uma ofensa do seu parceiro implica esquecê-la? Porquê?
 - b. Acredita que, para haver perdão é preciso haver reconciliação? Porquê?
 - i. E que para haver reconciliação é preciso haver perdão? Porquê?
8. Acha que existem diferentes formas de perdoar? Quais?
9. Pode falar-me de situações ou acontecimentos concretos, na sua relação, para os quais considera que fosse necessário perdão?
 - a. Em que medida acha que perdoou esses acontecimentos?
 - b. Considera que, na sua relação, existem ofensas antigas que não perdoou ou que não foi perdoada? Se sim, pode falar-me dessas situações em específico?
 - c. De que forma considera que estas ofensas não perdoadas interferem na sua relação? Se não tiver ofensas não perdoadas, que efeito considera que estas poderiam ter numa relação?
10. Considera que, para a sua relação, é importante perdoar? Porquê?
11. Já existiram situações, na sua relação, em que sentiu que era difícil pedir perdão e por isso preferiu não assumir explicitamente a responsabilidade da ofensa que cometeu? Pode falar-me de situações concretas?
12. Para conceder perdão ao seu companheiro necessita que este peça desculpa primeiro? Porquê?
13. Quando decide dizer “eu perdoo-te” ao seu companheiro, sente que já perdoou ou, no seu íntimo, esse é apenas o primeiro passo do processo?
 - a. E ela/ele, como pensa que interpreta estas palavras?

14. Na sua relação, quem perdoa mais facilmente? Porquê?
15. O que necessita para conseguir perdoar o seu companheiro (fatores que contribuem)?
- a. E, no seu ponto de vista, o que necessita o seu companheiro para a perdoar a si?
16. Considera que, na sua relação, existem ofensas mais difíceis ou fáceis de perdoar do que outras? Quais? Porquê?
- a. Existe algo que nunca perdoaria? O quê? Porquê?
17. Que importância considera ter o amor na decisão de perdoar o seu cônjuge?
18. O perdão também tem sido alvo de atenção religiosa ao longo dos tempos, em que medida considera que a religião tem algum peso no processo de perdoar ou não o seu companheiro?
- a. (Caso não seja religioso) Acredita que a religião pode ser um impulsionador do perdão? Porquê?
 - b. Associa o perdão a outras dimensões? Quais?
 - c. Em que medida considera que os seus valores tem algum peso no processo de perdoar ou não o seu companheiro?
19. Considera que o uso de ajuda externa, em determinadas situações, pode facilitar o processo de perdoar o outro? Porquê?
- a. Costuma procurar algum tipo de ajuda (terapia de casal, um familiar, um amigo)? Qual?

Muito obrigada pela sua participação, tive oportunidade de perguntar tudo o que precisava de saber. Gostaria de acrescentar algo que considere pertinente ou que não tenha sido abordado?

ANEXO B – Declaração de consentimento informado

I. DECLARAÇÃO DE CONSENTIMENTO INFORMADO

A presente investigação insere-se no âmbito de uma tese de mestrado da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto. Tem como objetivo estudar o perdão nas relações conjugais, junto de casais. A sua colaboração neste estudo será de extrema relevância. Contudo, se assim o entender, poderá recusar-se a colaborar ou mesmo desistir a qualquer momento.

Apesar de lhe ser solicitada a sua identificação, os dados que dê a conhecer a seu respeito manter-se-ão confidenciais. A entrevista será gravada em suporte áudio, com intuito único de facilitar a recolha e tratamento dos dados obtidos. Toda a informação que seja aqui recolhida apenas servirá os interesses do estudo em causa e é garantido que o seu nome nunca será divulgado publicamente.

- ☐ Compreendi todas as informações sobre o estudo e sobre as condições de participação no mesmo. Disponibilizo-me a colaborar na investigação e estou de acordo com o registo áudio da entrevista.
- ☐ Compreendi todas as informações sobre o estudo e sobre as condições de participação no mesmo. Contudo, não pretendo colaborar na investigação em causa.

Assinatura da participante:

A investigadora responsável:

Nome: _____

Assinatura: _____

ANEXO C – Quadro de categorias e subcategorias

Categoria	Subcategoria I	Subcategoria II	Definição
Significados	Definição de perdão		Significado do perdão para cada um
	Outros conceitos	Esquecimento	Averiguar se o participante diferencia perdão de esquecimento
		Aceitação	Explorar se o participante diferencia perdão de aceitação
		Reconciliação	Averiguar se o participante considera que o perdão implica reconciliação, assim como o reverso
	Tipos de perdão		Perspetiva de cada um acerca de eventuais diferentes formas de perdoar
Importância	Estratégia de resolução de conflitos		Recurso ou não de cada um ao perdão como estratégia de resolução das divergências do casal
	Ofensas não perdoadas		O impacto de ofensas não perdoadas na relação amorosa
	Benefícios do perdão		Benefícios associados ao recurso ao perdão na relação amorosa
Processo	Procura de perdão	De cada um	Estratégias de procura de perdão de cada um
		Perceção do outro	Perceção das estratégias de procura de perdão do outro
	Perdão como unidimensional vs multidimensional	Comportamento	Perceber se o perdão implica apenas um decréscimo de comportamentos negativos para com o ofensor ou se acarreta ainda a emersão de comportamentos positivos
		Sentimentos	Averiguar se o perdão se caracteriza apenas pelo decréscimo de sentimentos negativos para com o

			ofensor ou se emergem positivos também
		Pensamentos	Perceber se o perdão implica apenas um decréscimo de pensamentos negativos para com o ofensor ou subjaz ainda a emersão de pensamentos positivos também
Variáveis que afetam o perdão	De cada um		Variáveis que motivam e afetam o processo de perdão do ofendido
	Percepção do outro		Percepção das variáveis que afetam o processo de perdão do outro
	Outras dimensões		Explorar a percepção que cada um tem acerca do impacto do amor, da religião, dos valores e da ajuda externa no processo de perdoar
Ofensas	Fontes de conflito		Temas de conflito entre o casal
	O tipo de ofensa e o perdão		Perceber que relação tem o tipo de ofensa com o perdão
Pedido de desculpa	Dificuldade em pedir desculpa		Explorar se o pedido de desculpa é encarado como difícil
	Pedido de desculpa como impulsionador de perdão		Averiguar se a existência de um pedido de desculpa impulsiona o perdão
Comunicação do perdão	De cada um		Perceber se a comunicação do perdão ao ofensor representa a finalização do processo de perdão para o ofendido
	Percepção da interpretação do outro		Explorar a percepção que cada um tem da interpretação que o ofensor faz da comunicação do perdão